

ಮನುಷ್ಯನ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ



ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. / ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಡ್ಸ್

ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ

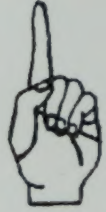
ಮದ್ಯಪಾನ ದುರ್ಬಳಕೆ



ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

ದೃಢತೆ



ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ



ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆ

ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ



ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಕಾರರು

ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾದತ್ತಿ

ನ್ಯೂ ತಿಪ್ಪಸಂದ್ರ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ ಹೆಚ್.ಎ.ಎಲ್. 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 075

ದೂರವಾಣಿ : 5287903, 5293486

ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದವರು

ಯುನೆಸ್ಕೋ, ಲಿವಿಂಗ್ಸ್ (ಇಂಡಿಯ) ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಐ.ಸಿ.ಐ.ಸಿ.ಐ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ. - ಎಲ್.ಐ.ಜಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್

ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ (ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ.). ಬಿ.ಪಿ. ವಾಡಿಯಾ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004

06947

Community Health Cell

Library and Documentation Unit

367, "Srinivasa Nilaya"

Jakkasandra 1st Main,

1st Block, Koramangala,

BANGALORE-560 034.

Phone : 5531518

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾದತ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ ಪುಸ್ತಕ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಹಕರಿಸಿ ನೆರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - ಏಡ್ಸ್ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪರಿಣತರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಮನುಷ್ಯ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರುಪಯೋಗ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯ-ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ|| ಶೇಖರ್ ಶೇಷಾದ್ರಿ, ಡಾ|| ವಿವೇಕ್ ಬೆನಗಾಲ್, ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ|| ಕೃಪಾ ಶಂಕರ್ ಸಂವಾದದ ಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ ಸು.ಶ್ರೀ. ಲೂಸಿಕುಮಾರ್ ಇವರು ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಮದ್ರಾಸಿನ ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸು.ಶ್ರೀ ಶಾಂತಿ ರಂಗನಾಥನ್ - ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯುತ್ತಾದನಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ಚಿರಋಣಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಕ್ಕಳ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ನೀಡುವಿಕೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡಿದ ತಜ್ಞರುಗಳಾದ - ಬೆಂಗಳೂರು ವಿ.ವಿ.ಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ - ಸುಧಾ ಬೋಗ್ಗೆ, ನ್ಯೂ ಹೊರೈಜನ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಸು.ಶ್ರೀ. ನಿರ್ಮಲಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾನೂನು ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೀ ಜೋಗಾರಾವ್, ಅವರ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿ ಶ್ರೀಯಸ್ ಜಯಸಿಂಹ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಉಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಸು.ಶ್ರೀ. ಗೀತಾದೇವಿ, ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಭಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ - ಯುನೆಸ್ಕೋ, ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ, ಎಲ್.ಜಿ. ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಲಿವಿಸ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಮತ್ತು ಐ.ಸಿ.ಐ.ಸಿ.ಐ ಅವರಿಗೂ ನಾವು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಯಂ ಸಂಸ್ಥೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಯುನೆಸ್ಕೋ, ಯುನೈಡ್ಸ್, ನ್ಯಾಕೋ ಹೊರಡಿಸಿರುವ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಹದಿ-ಹರೆಯದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಈಗಿರುವ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಏಪ್ರಿಲ್ 1999ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾದತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಹಂತದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಕೋರಿದೆ. (ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ).

ಈ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ರಾಜ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ತರಬೇತಿ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ ಇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಹಾಗೆಯೇ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಜಂಟಿ-ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಟಿ.ಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥರವರು ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂಪರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಾವು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೊಟ್ಟು, ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಶಾಲೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಶಿಕ್ಷಕರ-ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರ-ತರುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಡಿ.ಡಿ.ಪಿ.ಐ), ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು (B.E.O.) ಸಂಯೋಜಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ - ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಕ್ಷೇತ್ರ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಮುನಿಶಾಮಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ರೇವಣಪ್ಪ ನಿರಾಳ್ಕಾರ್-ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ-ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಈ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರ ತರುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಅನೇಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಶ್ರೀ ಡಿ.ವೆಂಕಟೇಶಯ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣವಲಯ ಫಮೀದಾ ರಹೀಮ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ವಲಯ, ಶ್ರೀನಿವಾಸಲು ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ-I, ಐ. ನಾಗರಾಜರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ-3, ನಂಜುಂಡಭಟ್-ಗುಡಿಬಂಡೆ, ಟಿ.ಎಸ್.ನಾಗರಾಜರಾವ್-ಬಾಗೇಪಲ್ಲಿ ಆರ್. ಮಲೇಗೌಡ-ಬಂಗಾರ ಪೇಟೆ, ಪ್ರಹ್ಲಾದ್‌ಗೌಡ-ಕೋಲಾರ, ನಾರಾಯಣ ರೆಡ್ಡಿ-ಚಿಂತಾಮಣಿ, ಹನುಮಂತಪ್ಪ-ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ, ಎಸ್.ವಿ. ಪದ್ಮನಾಭ-ಮುಳಬಾಗಿಲು, ಜಯರಂಗ-ಗೌರಿಬಿದನೂರು, ಅಂಜನೇಯರೆಡ್ಡಿ-ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ, ಎನ್.ಅಂಜನಪ್ಪ-ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್., ದೇವಪ್ರಕಾಶ್-ಮಾಲೂರು, ವೆಂಕಟೇಶಯ್ಯ-ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ಜಗತಪ್ಪ ಸೇಡಂ - ಮಾಯಿಕೆರೆ, ಮಹಾಂತಗೌಡ-ಗುಲ್ಬರ್ಗ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಯೋಜಕರು, ಸುಬ್ಬಯ್ಯ-ಕೋಲಾರ, ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ-ಬೆಂಗಳೂರು, ಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಯಶೋಧ ಬೋಪಣ್ಣ ಮುನಿಸ್ವಾಮಿ, ಎಸ್.ಕಾಳಪ್ಪ, ಹೆಚ್.ಮಹಮ್ಮದ್ ಕಲೀಲ್, ಶಿವಲಿಂಗಯ್ಯ, ಜಿ.ಎಂ. ಗಂಗಪ್ಪ ಕೋಮ್ಮಣ ಎಂ., ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಹೆಚ್.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜಪ್ಪ, ಜಯಶ್ರೀ.

ಪಠ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು, ನಾಗರತ್ನಮ್ಮ, ಮಹಮ್ಮದ್ ಅಬ್ದುಲ್‌ಹಾಯ್, ಪಾಟೀಲ್ ಎಸ್.ಎನ್., ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿ ಆರ್., ಗದಗ ಕೃಷ್ಣ, ಮಹಾದೇವಪ್ಪ-ಗುಲ್ಬರ್ಗ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು

ಎಮ್.ನಾಗರಾಜ, ಕೆ.ಎಮ್ ಜಯರಾಮ ರೆಡ್ಡಿ, ಎಮ್.ಸಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಯ್ಯ, ಬಿ.ಹೆಚ್.ಗೋಪಾಲ, ವಿ.ಎಮ್. ಅಮರನಾಥ ಬಾಬು, ಆರ್.ಕೆ. ಪ್ರಭಾಕರಮೂರ್ತಿ, ಕಾಳಪ್ಪ.

ಶಿಕ್ಷಕರು, ಎಂ.ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣರೆಡ್ಡಿ, ಜಿ.ಎನ್.ವಾಸನ್, ಚೌಡರೆಡ್ಡಿ, ಜಿ.ಕೆ. ನಾಗರಾಜ, ಬಿ.ಜಿ. ಬುಶೆಟ್ಟಿ, ಪಾಟೀಲ ಶ್ರೀಮಂತ ಹೊಸಮನಿ, ಗೋಪಾಲಕುಲಕರ್ಣಿ, ವಿಶ್ವನಾಥ ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ಶರಣಕ್ಕ, ರೂಪಾಬಾಬುರಾವ್, ಶಿವಕುಮಾರ್ ಎ. ಪಾಟೀಲ್, ದೇವೇಂದ್ರ ಅಗನಿ, ಶಾಮರಾವ್, ತುಕಾರಾಮ್ ಇನ್ನೂ ಇತರರು ಭಾಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರ ತರುವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾದತ್ತಿಯ ತಂಡದವರಾದ ಕುಮಾರಿ ಶಾಂತಿ ಗೋವಿಯಸ್, ಥಿಯೋಡರ್ ಕಮಲಾದಾಸ್, ಬೊಮ್ಮಯ್ಯ ನಾಯಕ್, ಡಿ.ಎ. ಹನುಮಂತರಾಜು, ಗುರುರಾಘವೇಂದ್ರ ಜೀನಜಾರ್ಜ್, ಸುಖಿತಾ ಅಯ್ಯರ್, ಸವಿತಾ ಸೂರಿ, ಬೀನಾ ಜಯಸನ್, ಸುಜಾತಾ ಬ್ಯಾನರ್ಜಿ ಮಹಾವಾಬೋಸ-ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : 2001-2002

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಲತಾ ಜಗನ್ನಾಥನ್

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾದತ್ತಿ,
ಹೊಸ ತಿಪ್ಪಸಂದ್ರ, ಹೆಚ್.ಎ.ಎಲ್, 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-75,
ದೂರವಾಣಿ-52879031/5293486.

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ 1	:	ಪ್ರಸ್ಥಾವನೆ	1
ಅಧ್ಯಾಯ 2	:	ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ	3
ಅಧ್ಯಾಯ 3	:	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ	9
ಅಧ್ಯಾಯ 4	:	ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ	11
ಅಧ್ಯಾಯ 5	:	ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ಬಳಕೆ	19
ಅಧ್ಯಾಯ 6	:	ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ	23
ಅಧ್ಯಾಯ 7	:	ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು (ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ. / ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್)	27
ಅಧ್ಯಾಯ 8	:	ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸುರಕ್ಷತೆ	35
ಅಧ್ಯಾಯ 9	:	ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗ / ದುರುಪಯೋಗ	39
ಅಧ್ಯಾಯ 10	:	ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಸಂಗತಿಗಳು	47
ಅಧ್ಯಾಯ 11	:	ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	50

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಶಿಕ್ಷಣ

ಪರಿಚಯ : ಅಗತ್ಯ

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿಧಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಘಟನೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿವೆ. ಅವು

1. ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಸೇವನೆ
2. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಒತ್ತಡವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಿನ್ನತೆಯು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯು ಗರ್ಭಾಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ 16-40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 40 ದಶಲಕ್ಷ ಹೊಸ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯುಟಿಎನ್ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ|| ಭಗವನ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಶ್ರೀ ಕರೋಲ್ ಲರೀವಿ ನೇತೃತ್ವದ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 20-25% ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು 10-24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು.

ಯುವಕರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ :

1. ತಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯವರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಅವರು ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದು ದೇಶದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಚೂರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಭಾರತ ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಕುರುಡು ದೃಷ್ಟಿಯು ಚಲನಚಿತ್ರ, ಉಪಗ್ರಹ ಟೆಲಿವಿಷನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಕ್ರಮಣ ಆಗಿ ಹೋಗಿ, ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಭಿದ್ರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಿಳಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ದಾರಿ.

ನಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪೋಷಕರಿಂದಲೂ ಕೂಡಾ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೆಲವು ಅಹಿತಕರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಂತೆ, ಅವು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕುಟಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ನಿರುತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮರುಉತ್ಪಾದನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ರಕ್ತ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಡ್ಸ್ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದಾಗ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಮಾನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ - ಮಕ್ಕಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಕೆ/ಆತ ದೃಢವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ, ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಸ್ವಂತಿಕೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಡಾ|| ಲತಾ ಜಗನ್‌ನಾಥನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರಿಣಿತ ತಂಡ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ವಿಸ್ಸ್ ಸೇವಾದತ್ತಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ರಚನೆ ಮಾಡಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ ಹೊರತಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೆಯೇ ಪೋಷಕರು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ

1. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ, ವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿ ಇದೆ.

2. ರಚನಾ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವವನಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಕಲಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ವಿಧಾನ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟಗಳು ಯೋಜನಾ ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿವೆ ಇದನ್ನು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಈ ಸೇರ್ಪಡೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೋದಕ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಹೊರತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯುಗಳನ್ನು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರಾಗಬಹುದು.

* * *

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಮೂಲಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು :

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು | 4. ಖನಿಜಗಳು |
| 2. ಪ್ರೋಟೀನ್ | 5. ಜೀವಸತ್ವ |
| 3. ಮೇದಸ್ಸು | 6. ನೀರು |

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು	ಮೂಲಗಳು
ಪ್ರೋಟೀನ್	<ul style="list-style-type: none"> ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ 	<ul style="list-style-type: none"> ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳು ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ಸೋಯಾ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸ, ಲಿವರ್, ಮೀನು
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವದು. ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಅಮ್ಲಜನಕ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ 	ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ
ಕೊಬ್ಬು	<ul style="list-style-type: none"> ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 	<ul style="list-style-type: none"> ಸಸ್ಯ ಮೂಲಗಳು ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ, ಸಾಸಿವೆ, ತೆಂಗು, ವನಸ್ಪತಿ, ಸೋಯಾಬಿನ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳು ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲೂ, ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು. ಚೊಚ್ಚು, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಕಾರ್ಯಗಳು, ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು	ಮೂಲಗಳು	ಕೊರತೆ
ಎ. ಜೀವಸತ್ವ	<ul style="list-style-type: none"> ● ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿ ● ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ● ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ಈ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದಂಟು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಅಗಸೆ, ನುಗ್ಗೆ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ● ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ 	ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ ಮತ್ತು ಹದಿ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
ಡಿ. ಜೀವಸತ್ವ	<ul style="list-style-type: none"> ● ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ● ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ 	ಡಿ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಮೀನೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು	ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 'ಲಿಕೆಟ್' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.
ಇ. ಜೀವಸತ್ವ	<ul style="list-style-type: none"> ● ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ 	ಈ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ, ತಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹತ್ತಿಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಳದಿಭಾಗ, ಬೆಣ್ಣೆ	ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.
ಕೆ. ಜೀವಸತ್ವ	ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.	ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ	
ಬಿ. ಜೀವಸತ್ವ	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ	ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ	ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ
ಬಿ.2 ಜೀವಸತ್ವ	ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ, ನರಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ	ಯಕ್ಷತ್ರು, ಕಿಡ್ನಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಇಲ್ಲ.	ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಬೆಂಬಲಿ' ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.
ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ	ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ	ತರಕಾರಿ, ಟೊಮೆಟ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್	ವಸಡು ಊತ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹಲ್ಲು ಉದುರುವುದು

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು	ಮೂಲಗಳು	ಕೊರತೆ
ಸುಣ್ಣ	ದ್ರವಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕೊರತೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಖನಿಜಾಂಶ, ಅದರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.	
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	<ul style="list-style-type: none"> ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ 	ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ತುಪ್ಪ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ರಾಗಿ, ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು	ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ, ವಯಸ್ಸು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ.
ಉಪ್ಪು	ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.	ಇದು ನೀರು, ಮೀನು, ಸಿಗಡಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ ಸಮುದ್ರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಯೋಡಿನ ಮುಕ್ತ ಉಪ್ಪು	ಉಪ್ಪಿನಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆದಲ್ಲಿ ಗಾಮಟರ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವದು, ಗರ್ಭಪಾತ.
ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	<ul style="list-style-type: none"> ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೈದುಳಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ ಪೋಲಿಕ ಆಮ್ಲವು ಓಮೋಗ್ಲೂಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನಿಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 	ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಲಿವರ್, ದವಸ ದಾನ್ಯ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೀನು ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಬೆಹಣ್ಣು.	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನಿಮಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೊಟಿನ್, ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ಗುಂಪು		ಪ್ರೊಟಿನ್ (ಗ್ರಾಂ/ಕಿ.ಗ್ರಾ/ದಿನ)	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು	ಕೊಬ್ಬು
ಶಿಶು	0-6 ತಿಂಗಳು	2	926	6
	6-12 ತಿಂಗಳು	1.6	1080	
ಮಕ್ಕಳು	1-3 ವರ್ಷ	1.83	1220	5-6
	4-6 ವರ್ಷ	1.56	1720	
	7-9 ವರ್ಷ	1.35	2050	
ಹದಿಹರೆಯ	ಗಂಡು	1.09	2660	5-6
	ಹೆಣ್ಣು	1.03	2330	
ಪುರುಷ (55 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ)		1	2800	3
ಮಹಿಳೆ (45 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ)		1	2200	3
ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ		1.25	2485	4.5
ಬಾಣಂತಿ ಸ್ತ್ರೀ		1.05	2750	6

ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಗತ್ಯ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಅಧಾರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಕ ಅಮ್ಲವು ಬ್ರೂಣದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭದಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು 'ಅನಿಮಿಯಾ' ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪೋಲಿಕ ಅಮ್ಲವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ 'ಅನಿಮಿಯಾ' ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ಪೋಲಿಕ ಅಮ್ಲವು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಅನಿಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ (ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ದೇಹರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಉಪವಾಸವಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹುರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕುದಿಸುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಗತ್ಯ.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಾಗಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಖಾರಗಳು :

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಟಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :- ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ , ಗೆಣಸು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ , ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ , ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಇವು ದವಸ ದಾನ್ಯಗಳೆನ್ನುವರು, ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಬೇಳೆಗಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪುದಿನಾ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು , ಕೋಸು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಪಪಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, ಕೋಸು, ಈರಳ್ಳಿ , ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ , ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, ಹಸಿಮೂಲಂಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದುಬಾರಿಯಾದ ಸೇಬು, ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ , ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬದಲು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪಪಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್ , ಕಾಳು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ , ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

- ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಧವಸದಾನ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಬೆಳಸುವುದು.

'ನೆನಪಿಡಿ'

- ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ.
- ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಆದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

'ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವೆಂದರೇನು' ?

- ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಹಾಗೂ ಸದೃಢ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಲು ನಾವು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ರೀತಿಯನ್ನವಲಂಭಿಸಿ ಬೇಕಾಗುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಿಂತ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರಗಳು ಅಗತ್ಯ. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಅಗತ್ಯ.
- ದುಬಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು (ಆಹಾರ) ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತವಾಗಿರಬೇಕು

ಉದಾ :- ಹೆಚ್ಚು ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿ , ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

‘ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ’

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

1. ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು
2. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
3. ಕಲ್ಮಶ ವಿಸರ್ಜನೆ

‘ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ’

ಅಣು ಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಶ್ರೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟು ತನ್ನ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೇವಾಂಶವಿರದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಹೋಗದಂತೆ ಶೇಖರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎನ್ನುವರು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಣಗಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸುವುದರಿಂದ ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ , ಮಾಂಸ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

‘ನೆನಪಿಡಿ’

1. ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದ ತೇವಾಂಶ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕೆಡುತ್ತದೆ.
2. ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಿಂದ (ಶುಷ್ಕ ಸಂಗ್ರಹಣ) ಆಹಾರ ಕೆಡದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.
3. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಆಹಾರವನ್ನು ಸದಾ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು
5. ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಣಗಳು ಮಲಿನ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ದೂಳು ಮತ್ತು ನೋಣಗಳು ಕುಳಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
6. ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
7. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತೇಲಾಡುವ ಕಶ್ಶಲ, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.
8. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾ : ಬಸಿಯುವಿಕೆ, ಶೋಧಿಸುವಿಕೆ.
9. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

* * *

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಪೀಠಿಕೆ :- ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಿದೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾ :- ಆಹಾರ, ನೀರು, ವಸತಿ, ಬಟ್ಟೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ. ಈ ಅಂಶಗಳು 'ಉನ್ನತವಾದ ಜೀವನಮಟ್ಟ' ವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ದೇಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿವೆ.

ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರುವಂತ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ತೆರೆದ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ಇತರ ತಾಜ್ಜ ವಸ್ತುಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕಲುಷಿತ ಜಲಮೂಲಗಳು, ಬಡತನ, ಜನಸಂಖ್ಯಾಸ್ಫೋಟ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶುಚಿತ್ವ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವಿಕೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಅಸಮರ್ಪಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :-

- ಮಣ್ಣಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ
- ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ
- ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ
- ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ನೋಣಗಳ ಹಾವಳಿ

ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

- ಆಮಶಂಕೆ
- ಮಲೇರಿಯಾ
- ಕಾಲರಾ
- ಡೆಂಗೂ ಜ್ವರ
- ರಕ್ತಬೇಧಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ಅಂಶಗಳು

- ಬೀಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು, ನೋಣಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತ ವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದನಂತರ ಸಾಬೂನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ತಾಜ್ಜ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊರಚೆಲ್ಲಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೊಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತ - ಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
- ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ನಾನ ಗೃಹ, ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾರ್ಗ

1. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ನಾನಗೃಹ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ.
3. ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
4. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.

ಅ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

- ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು
- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಕರಪತ್ರ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು.
- ನಮ್ಮ ನೆರೆ - ಹೊರೆಯ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಬ) ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

- ಯುವಕ ಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಲಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ವಿಡಿಯೋ, ಚಲನ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ರಸ್ತೆ ದುರಸ್ತಿ, ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಯುವಕರನ್ನು ಶ್ರಮದಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಚರ್ಚೆ ಪುನರ್ ವಿಮರ್ಶೆ ನಡೆಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಕುರಿತು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವಾಗ ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅರ್ಥವಾಗುವಂತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

* * *

ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ

ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ (ಮೈ ನೆರೆಯುವುದು)

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎಂದರೆ 10 ರಿಂದ 24 ವರ್ಷದವರು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಪ್ರೌಢನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಕಾಲವೇ 'ಪ್ರೌಢತೆ'ಯ ಕಾಲ. ವೃಷಣದಲ್ಲಿನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ, ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ 14 ದಿನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಂಡಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟು : ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಅಂಡಾಣುಗಳು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಹೊರಚೆಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೀರಲು ಹೀರುಪದರ (ಪ್ಯಾಡ್) ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೈರ್ಮಲ್ಯ : ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ಯಾಡ್ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಡ್ ಬದಲಿಸಿದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ದಿನವೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಗಡಸಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖ / ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ, ವೃಷಣ ಬೀಜಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಗಗೊಂಡು ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಷ್ಪಿಮೈಥುನದಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಇರುವಂತದ್ದು.

ದೇಹದ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಯೋನಿ ಪ್ರದೇಶದ ಕೂದಲು, ಹೊರತುಟಿಗಳು, ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಳತುಟಿಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಒಳತುಟಿಗಳ ಮಧ್ಯದ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಹೊರತುಡಿ ಇದೆ.

ಮೂತ್ರನಾಳದ ಬಾಯಿ ಕೆಳಗೆ ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಕನ್ಯತ್ವದ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹರಿದುಹೋಗಬಹುದು. ಯೋನಿಯ ಹೊರತುಟಿ ಹಾಗೂ ಒಳತುಟಿಗಳ ಪದರದೊಳಗೆ ಸಣ್ಣದಾದ, ಬಟಾಣಿಯಾಕಾರದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗವೊಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅತೀಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾದ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯು ರತಿಸುಖದ ಉನ್ನಾದದ ಬಿಂದುವಾಗಿದೆ. ಯೋನಿ ಹಿಂಭಾಗದ ರಂಧ್ರ - ಗುದದ್ವಾರ. ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮಧ್ಯೆ ಯೋನಿದ್ವಾರ ಇರುವುದರಿಂದ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರತ್ಯುತ್ಪಾದನಾ ಅಂಗಗಳು :

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪುನರ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿನಾಳವೂ ಒಂದು. ಇದು 2 ರಿಂದ 3 ಇಂಚು ಆಳವಿದ್ದು, ಮ್ಯಾಕಸ್ ಪದರಗಳಿಂದ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋನಿನಾಳದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಾರ್ತೊಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಸ್ರಾವವು ಯೋನಿ ತೇವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯವು 3 ಇಂಚು ಉದ್ದ, ಎರಡು ಇಂಚು ಅಗಲ ಹಾಗೂ ಒಂದಿಂಚು ದಪ್ಪವಿದ್ದು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಯಿ (ಸರ್ವಿಕ್ಸ್) ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಎರಡೂ ಬದಿ ಇರುವ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಕೆ 2 ಲಕ್ಷ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲಳು, ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಪುನರ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 400 ಮಾತ್ರ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು , ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭ (ಮೆನಾರ್ಚೆ) ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಅಂತ್ಯ (ಮೆನೋಪಾಸ್)

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 10-12 ವರ್ಷ ಆದಾಗ ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಂಭ್ರಿಯೇ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅನಂತರ ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೇ ಅದು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಗರ್ಭದಾರಣೆ.

ಅಂಡಾಣು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಫಲಧರಿಸಿದ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಫಲಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಹೊರಗೋಡೆಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಭಿದ್ರಗೊಂಡು ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಈ ಸ್ರಾವವು 4 ರಿಂದ 5 ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಇದನ್ನು 'ಮುಟ್ಟು' ಅಥವಾ 'ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಮೆನಾರ್ಚೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಋತುಚಕ್ರವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಾರಂಭವು ಹೆಣ್ಣು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪುನರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಶಕ್ತಳಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟು ಕೊಳಕಲ್ಲ, ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ , ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು ಸೆಳೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೋವು ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಹಂತ, ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ದಿನನಿತ್ಯದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಅರಿವೆ, ಅಂಗವಸ್ತ್ರ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸುಮಾರು 40-50 ವರ್ಷ ಆದಾಗ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಋತುಬಂಧ (ಮೆನೋಪಾಸ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷನ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

ಗಂಡಸಿನ ಬಹುಪಾಲು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು (ಶಿಶ್ನ, ವೃಷಣವನ್ನುಳಿ ಚೇಲ) ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ವೃಷಣವು 18 ವರ್ಷದ ತನಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃಷಣವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನೇತಾಡುವುದು ಸಹಜ.

ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗವಿದೆ. ಶಿಶ್ನದ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದೊಗಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಪದಾರ್ಥವೊಂದು ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಡೆಯಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗೂ, ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾದಾಗ, ಆತನ ವೃಷಣಗಳು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ.

ಫಲವತ್ತತೆ :

ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು , ಗಂಡು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಋತುಬಂಧವಾದಾಗ. ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಟ್ಟ , ಆರೋಗ್ಯ , ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಗಂಡಸು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ ತನ್ನ ಜೀವನವಿಡೀ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಬಂಜಿತನ :

ಅಂಡಾಣು ಫಲಭರಿತವಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದಿರುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಂಜಿತನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು , ಅದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯದ ಹರಡುವ

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹರಡಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವು ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ :

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣು - ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸಂಯೋಗದ ಫಲ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವಿನ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಅಣು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ನಿಲುಗಡೆ, ಮೃದುವಾದ ಸ್ತನಗಳು, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ನಂತರವೂ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಾಯಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

12- 17ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭವತಿಯಾದರೆ, ಅವರ ಶರೀರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದ ಕಾರಣ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಪಸ್ಮಾರದಿಂದಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಕಿವುಡುತನವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

40 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ದೋಷದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ 18ಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇವೆಯ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

ಹೆರಿಗೆ : ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮಿದುವಾಗಿ, ಗರ್ಭಕೋಶವು ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಮಗು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಿದುವಾಗಿ ತಟ್ಟಿದರೆ, ಅದು ಅಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಹಾಲಾಣಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ತನ್ನಂತಾನೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಿಂದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವ ಬಂದು, ಆನಂತರ ಹಾಲು ಒಸರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಎದೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳಿರುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಸತ್ವಯುತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ, ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವಿಕೆ : ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಾಯಿಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕುರಿತು ವಿವರ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಸಂಖ್ಯೆ	ವಯಸ್ಸು	ಲಸಿಕೆ (ಡೋಸ್)
1	ಹುಟ್ಟಿದ 2 ವಾರದ ತನಕ	ಬಿಸಿಜೆ, ಓಪಿವಿ (1) ಹೆಚ್‌ಬಿ (1)
2	ಆರುವಾರ	ಡಿಪಿಟಿ (1), ಓಪಿವಿ (2) ಹೆಚ್‌ಬಿ (2)
3	ಹತ್ತುವಾರ	ಡಿಪಿಟಿ (2) ಓಪಿವಿ (3)
4	14 ವಾರ	ಡಿಪಿಟಿ (3) ಓಪಿವಿ (4)
5	6-9 ತಿಂಗಳು	ಓಪಿವಿ (5) ಹೆಚ್‌ಬಿ (3)
6	9 ತಿಂಗಳು	ಸಿಡುಬು
7	15- 18 ತಿಂಗಳು	ಎಂಎಂಆರ್
8	18-24 ತಿಂಗಳು	ಡಿಪಿಟಿ (ಬಿ1) ಓಪಿವಿ (6)
9	5 ವರ್ಷ	ಡಿಪಿಟಿ (ಬಿ2) ಓಪಿವಿ (7) ಹೆಚ್‌ಬಿ (ಬಿ1)
10	10 ವರ್ಷ	ಟಿಟಿ (ಬಿ3)
11	15- 16 ವರ್ಷ	ಟಿಟಿ (ಬಿ4) ಹೆಚ್‌ಬಿ (ಬಿ2)

ಬಿಸಿಜಿ - ಕ್ಲಯ, ಓಪಿವಿ - ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ, ಹೆಚ್‌ಬಿ - ಹೈಪಾಟೈಟಿಸ್-ಬಿ, ಡಿಪಿಟಿ - ಡಿಫ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಎಂಎಂಆರ್ - ಸಿಡುಬು, ದಡಾರ, ಜರ್ಮನ್ ಸಿಡುಬು, ಟಿಟಿ - ಧನುರ್ವಾಯು ಪ್ರತಿವಿಷ ಬಿ-ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಸತ್ತ ಮಗುವಿನ ಜನನ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಮಾಸುಚೀಲವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಗರ್ಭಪಾತ. ಸತ್ತ ಮಗು ಹುಟ್ಟುಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು , ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭ್ರೂಣ ದೋಷ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ - ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮತ್ತಕಾರಗಳ ಬಳಕೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಸತ್ತಮಗುವಿನ ಜನನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ 40 ವರ್ಷ ನಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ :

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷದಿಂದ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಾದರೆ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ 12 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 12 ವಾರದ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮಾಡಲೇಬಾಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಲ್ಲೂ ಅಪಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನ ಬರಬಹುದು.

ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ :

ಚೀನಾ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಭಾರತ ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವ ದೇಶ. ಪ್ರಸ್ತು ದೇಶದ ಅಂದಾಜು ಜನಸಂಖ್ಯೆ 920 ದಶಲಕ್ಷ ವಾರ್ಷಿಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಶೇ. 1.9 ರಷ್ಟಿದೆ. ಫಲವತ್ತತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ (ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ 2.3 ಮಕ್ಕಳು) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಕ್ರಿ.ಶ. 2000 ದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬಿಲಿಯನ್ ದಾಟುತ್ತದೆ. ಈ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳವೇ ಭಾರತದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಂಖ್ಯಾನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧ :

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ತಲುಪುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡ ಸಂಯುಕ್ತ ಅಣುಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ ಲೂಪ್, ಕಾಪರ್ ಟಿ, ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಳಕೆ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಹಾಗೂ 2 ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಕ್ರಮಗಳು - ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ , (ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಮತ್ತು ವಾಸೆಕ್ಟಮಿ).

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರಮಗಳು :

1. ವರ್ಜನೆ : ಶಿಶುವು ಯೋನಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಂಯಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸದಾ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವು ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮಕರ.

2. ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ : ಅಂಡಾಣುವು ಫಲಿಸುವ ಕಾಲದಿಂದ (ಮುಂದಿನ ಋತುಸ್ರಾವದ 14 ದಿನ ಮೊದಲು) ಮೊದಲ 3 ದಿನ, ನಂತರ 4 ದಿನ ಸಂಭೋಗದ ವರ್ಜನೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತನ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ರಾವವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ 1 ರಿಂದ 2 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅಂಡಾಣು ಬಲಿಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗಣಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲದಿನ ಕಾಲ ಇರಬಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಈ ವಿಧಾನ ಅಸುರಕ್ಷಿತ.

3. ತೆಗೆದಿರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಪುರುಷ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಲನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸೋರಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಮ ನಂಬಿಕಾರ್ಹವಲ್ಲ.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕ್ರಮಗಳು : ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇವು ಸೂಕ್ತ.

1. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು : ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅವು ನಂಬಿಕಾರ್ಹವಲ್ಲದೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಐಡ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು. ನಿಗುರಿದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಿ (ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ) ವೀರ್ಯ ಸ್ಥೂಲನವಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಎಸೆಯಬೇಕು, ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ತೈಲಾಧಾರಿತ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ (ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ) ಖನಿಜ ತೈಲ, ಖಾದ್ಯ ತೈಲ, ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಕೆ.ವೈ. ಜೆಲ್ಲಿಯಂತಹ ನೀರನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಗಳ ಜೊತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ವೀರ್ಯಾಣು ನಾಶಿ ಜೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೊರೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದರ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಂಡೋಮನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಹೊಸ ಕಾಂಡೋಮ್ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಿನ, ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅವಧಿ ತೀರುವ ಮೊದಲೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಧಿಕೃತ-ಅಂಗೀಕೃತ ಉತ್ಪಾದಕನ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು.

ಕಾಂಡೋಮ್ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಿಗಬಹುದಾದ, ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ, ಅದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿದ 100 ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ 11 ರಿಂದ 14 ಜನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದರು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಜೊತೆಗೆ, ವೀರ್ಯಾಣುನಾಶಿ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಕಾಂಡೋಮ್ : ಇದು ಎರಡು ವೃತ್ತವನ್ನುಳ್ಳ ರಬ್ಬರ್ ಸಾಧನ. ಒಂದು ಸುರುಳಿ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್‌ನ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಯೋನಿಯ ಹೊರಮೈ ಮೇಲೆ ಕೂತು, ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುನಾಶಿ ಜೆಲ್ಲಿ ಜೊತೆ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಯುರಿಥೇನ್ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ, ತೈಲಾಧಾರಿತ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲು ತರಬೇತಿ ಬೇಕು, ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಕಾಂಡೋಮ್ ಹಾಗೂ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡೋಮನ್ನು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿಡದಿದ್ದರೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೋಪಿ (ವಪೆ) : ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಮೇಲೆ ರಬ್ಬರಿನ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದು ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಸುರುಳಿ : ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೂರು, ಕಾಪರ್ ಟಿ, ಲೂಪ್) ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಫಲಿತ ಸಂಯುಕ್ತ ಅಣು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂಬಿಕಾರ್ಹವಾದದ್ದು, ಆದರೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಸೆಳೆತವನ್ನು, ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಇದನ್ನು 3 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಮಾತ್ರೆ : ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ - ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಿನ 21 ದಿನ, ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದೇ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಇವೆ. ಅದು ಅಂಡಾಣು ಫಲಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಅಣು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಡೆಪೋ ಪ್ರೋವೇರಾ : 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬಹುದು.

ನಾರ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ : ಈ ಸಣ್ಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಮುಂಗೈನ ಚರ್ಮದಡಿ ನೆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಇದು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಶಾಶ್ವತ ಕ್ರಮಗಳು :

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ : ಇದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃಷಣದಿಂದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಂಟುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಡಸಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ : ಹೆಂಗಸಿನ ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಂಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣು ಜೊತೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತತ್ತಿಯಾದ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

* * *

ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು :

ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಜ್ಞೆ : ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ತಮ್ಮನ್ನು ಭಾವಿಸುವ ರೀತಿ.

ದೇಹದ ಬಿಂಬ : ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ರೀತಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರ : ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪಾತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮೇಲೆ ಜನರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು.

ಸಂಬಂಧಗಳು : ಅವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು 'ಹೆಣ್ಣು' ಅಥವಾ 'ಗಂಡು' ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಮಗುವೊಂದು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 2 1/2 ಅಥವಾ 3 ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಲಿಂಗ ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ 'ಲಿಂಗ ನಡವಳಿಕೆ' ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು / ಗಂಡು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶವೂ ಸೇರಿದೆ. ಸಮಾಜ ತಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಹೆಂಗಸರು ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷತ್ವ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ವಿವಿಧ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು :

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಿಂದ 18 ತಿಂಗಳು :

- ತನ್ನ ಲಿಂಗದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ತಾನು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

18 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 3 ವರ್ಷಗಳು :

- ಪೋಷಕರಿಂದ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಕಾಮ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗದ ಕುರಿತು ಮುಖ್ಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು , ಶಿಶ್ನ / ಯೋನಿಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.
- ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಕರಿಂದ 'ಸಂದೇಶ'ಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬದಲಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅಗತ್ಯದ ಮುಂದುವರಿಕೆ.

3 ರಿಂದ 4 ವರ್ಷ :

- ತನ್ನ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು.
- ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕೃತ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ಷಕರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದೋ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರ ಸರಿಯುವುದೋ ಎಂಬ ತಿಕ್ಕಾಟದ ಭಾವನೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ.
- ಗೊಂಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆಗಿನ ಆಟದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಣ್ಣು - ಗಂಡಿನ ಶರೀರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

5 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷ :

- ತಮ್ಮನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾನದಂಡವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.
- ವಯಸ್ಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ತನ್ನನ್ನು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ವಯಸ್ಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ನಡವಳಿಕೆ, ಖಾಸಗಿತನ, ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅರಿಯುತ್ತವೆ.
- 'ಬೇಡ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ.
- ತನ್ನ ದೇಹದ ಒಳಿತು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಪದಗಳ ವಿವರಣೆ :

- ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ : ಎನ್ನುವುದು ಜೀವನದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಗ್ಗಲು, ಅದನ್ನು ಬದುಕಿನ ಗೌರವಯುತ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಥೈಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಮರು ಉತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ, ಆದರೆ ಅವು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ.
- ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದು ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಇರುವಂತದ್ದು.
- ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು.
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ನಿಧಾನ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ಆಗುವಂತದ್ದು , ಆದರೆ ಅದರ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆ.
- ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು , ಗಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಶಿಖರ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಲುಪುವುದು ವಿಶೇಷವಾದ ಸಂಗತಿ.
- ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಸಂಭೋಗಿಸುವ, ಪ್ರತ್ಯುತ್ತಾದಿಸುವ ಹಾಗೂ ಎಳೆಯರನ್ನು ಜತನದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಹೆಣ್ಣು , ಗಂಡಿನ ನಡುವಣ ಸಹಚರ್ಯದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಅದು. ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೊರುವುದು, ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸಂತಸದ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದವು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುಕಾಲ ಮೊದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಆತ ಒಪ್ಪಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ :

1. ಯೋನಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ , ಶಿಶುವನ್ನು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಚಿಮ್ಮಿ , ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಅಣು ಅನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯದೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿ, ಫ್ಯಾಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಂಕುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವವು ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ತೇವವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗಗಳೆಂದರೆ :
 2. ಗುದ ಸಂಭೋಗ : ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗಂಡಿನ ಗುದದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುದದಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗುದದ್ವಾರವು ಕಿರಿದಾದದ್ದರಿಂದ ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ನುಣುಪಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗಾಯದ ಸಂಭವವಿದೆ.

3. ಮುಖ ಸಂಭೋಗ : ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೂ, ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಒಪ್ಪದ ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚಲನಶೀಲವಾದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುವಂತದ್ದು.

ಖೋಜಾಗಳು : ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಇವರ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ, ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಜತೆ : ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಂತದ್ದು ?

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು ?

ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದದ್ದು ?

ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ್ದು ?

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಹಜವಾದದ್ದು' ಎಂಬುದು ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಗುಂಪಿಗೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಡವಳಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲ.

ಹದಿಹರಿಯದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾದದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಹಜವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

* * *

ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ಬಳಕೆ

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದುರ್ಬಳಕೆ : ಮಾತಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು.

ದೈಹಿಕ ಸೂಚನೆಗಳು : ವಾಕ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ, ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ.

ನಡವಳಿಕೆಯ ಸೂಚಕಗಳು : ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅತೀ ಎನ್ನಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆ, ಅತೀ ಎನ್ನಿಸುವ ಸಹಕರಿಸುವ ಗುಣ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು.

ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ : ಮಗುವನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ :

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ದೈಹಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ, ಅವನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಒಪ್ಪದ, ಅನರ್ಥಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ ಎಂದರೆ ಮೋಸದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ/ಳು ಮಗುವಿನ ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಣಕಿ ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಖ, ಗುದ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಒಳಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಕನೊಬ್ಬ/ಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ವಿಧಗಳು :

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ ಎಂದರೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ, ದೇಹದ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದು ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರದರ್ಶನ ರೀತಿ, ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಕೆಲಕಾಲಾನಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಸಂಭೋಗ - ಹಿಂಸೆಗೆ ತನ್ನ ಮಗು ಪ್ರತಿರೋಧ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ದುರ್ಬಳಕೆಯು ನಿರುಪದ್ರವಿ, ಪ್ರೇಮಪೂರಿತ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲಕಾಲ ನಂತರ ಆಶ್ಚೀಯವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗದ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಆನೇಕ ಬಾರಿ ದುರ್ಬಳಸುವಾತ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ, ಆಶ್ಚೀಯವಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲಬಾರಿಯ ನಂತರ ದುರ್ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೂ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆದರಿ, ನಾಚಿಕೆ, ಪಾಪಭೀತಿಗಳಿಂದ ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದರಿಂದ, ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ನಂಬದೇ, ತಳ್ಳಿಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು :

1. 7 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸೀತೆ ತನ್ನ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಅಜ್ಜ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲು, ಒಳತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವನ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡಿರುವುದು ಆಕೆಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆಕೆಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಅಸೌಕರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ

ಆತ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆತ ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಈ ತನಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಲ್ಲ. ಆತ ಸೀತೆಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ? ಹೌದು.

2. ಜ್ಯೋತಿ ತನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗಿಂತ 3 ವರ್ಷಕ್ಕಿರಿಯಳು. ಆಕೆಗೆ 12 ವರ್ಷ ಆದ ನಂತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳ ಶರೀರವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಆತ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ಅವಳ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೂ ಹೆದರಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ ಎಂದಿನಂತೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಇದು ಕೆಲವು ವರ್ಷ ನಡೆಯಿತು. ಆತನ ಇರುವಿನಿಂದ ಜ್ಯೋತಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆತನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದರೂ, ಆಕೆ ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿದ್ದಳು, ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದಳು, ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಹ್ಯ ಪಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಜ್ಯೋತಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಳೇ ? ಹೌದು.

3. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಮಿನಿ ರಾತ್ರಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಕನಸುಗಳು ಘೋರವಾಗಿದ್ದವು. ಯಾರೋ ಆಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಂತೆ, ಸುತ್ತಲೂ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳು ಬೆತ್ತಲೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಕೆಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಕನಸಿಗೂ, ಗಂಡಸರ ಬಗೆಗಿನ ಆಕೆಯ ಭೀತಿಗೂ, ಆಕೆಯ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆಕೆ 5 ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ಆಕೆಯ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಅವಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಕಾಮಿನಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೇ ? ಹೌದು.

ದುರುಪಯೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು :

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ : ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಶಾಲೆಯ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲು, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಳಪೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪದೇ ಪದೇ ಗೈರುಹಾಜರಿ, ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಲು ಹಿಂಜರಿತ, ಶಾಲೆಗೆ ಬೇಗ ಹೋಗಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು, ದುರ್ಬಲ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಪೋಷಕರ ಭಯ, ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ತಾಗ ದಿಗಿಲು ಬೀಳುವುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ : ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತದೆ, ಒಂದೋ ನಂಬುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿವೇ ಸಂದೇಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಚುರುಕು, ಕ್ಷಣಿಕ ಗಮನ ಹರಿಸುವಿಕೆ, ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೆಳೆವುದು, ಸದಾ ತನ್ನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೂಡ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಅವರನ್ನು ಸಂಪ್ರೀತಗೊಳಿಸಲು, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ನೋವು-ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ದೂರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೋ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ತಿನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ತೂಕ ಒಂದೋ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗುರುತಿಸಲಾಗದ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರಾವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗಾಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನಿತರೆ ಸೂಚನೆ / ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು ; ತುಂಬಾ ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು, ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅಸಹಜವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದುರುಪಯೋಗದ ದೈಹಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ, ಒಳವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆ, ಮೂತ್ರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಹಿರ್ದೇಶನೆಗೆ ಕೂತಾಗ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಬಾಯಿ, ಜನನಾಂಗ ಅಥವಾ ಗುದ್ದಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಹರಡು ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ದುರ್ಬಳಕೆಗೊಳಗಾದ ಮಗು :

ತಟಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತನ್ನನ್ನು ದುರ್ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ : ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೂ, ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಿದ್ರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ : ಸಮಾನವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜಗಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ : ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು - ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ನಡವಳಿಕೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ. ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಗು ತನ್ನನ್ನೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನರಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಾನೇ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 6 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ

ಅದು ಅಸೌಖ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಕೆ, ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಕಂಗೆಡುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಘಟನೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಚಾಕಲೇಟ್, ದುಡ್ಡು, ಸುತ್ತಾಟವೇ ಮೊದಲಾದ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರ : ತಾನು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಗೊತ್ತಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಭಾಷೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಳಸಬೇಕಾದ ಪದಗಳು ಹೊಲಸಾದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಹೇಳಲೇಬೇಕಿದ್ದ ವಿಷಯ ಗುರುತ್ವ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಹೋದ ಮನುಷ್ಯ ಮಗುವಿನ ಮಾತನ್ನು ನಂಬದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಘಟನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೇ ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಗು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು, ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಬುದ್ಧನಾದಾಗ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ನಿ ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು.

- ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮತಿಯ, ಬೆಂಬಲಿಸಬಲ್ಲ, ತಪ್ಪು - ಸರಿ ಎಂದು ತೀರ್ಪು ನೀಡದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಗೌಪ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.
- ನಡೆದಿರುವುದು ದುರುಪಯೋಗವೇ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಚಾರವೇ ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಬಾರದು ಹಾಗೂ ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ದೂಷಿಸಬಾರದು.
- ದುರುಪಯೋಗದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕ ಕೇಳಬಾರದು, ಇದರಿಂದ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳು ಮರೆಯಾಗಬಹುದು.
- ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದಾತ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಲಹಾಗಾರನೊಬ್ಬನ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲವಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರ ಗಂಡಸಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ
- ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಕ್ಷಮಾರ್ಹ. ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಗಭೇದ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಪಾತ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಇರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲವೆ ನಡೆಯುವುದು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ದೊಡ್ಡಮಕ್ಕಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ವಯಸ್ಕರಿಂದ. ಗುರು ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲವೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ, ದಿನಪ್ರತಿಯ ಘಟನೆಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ, ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಹತಶರಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ನಂಬಿಕಾರ್ಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಗಂಡೊಬ್ಬನ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಮುರುಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯು ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಶಕ್ತಿ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ಅಸಮತೋಲನ. ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ರೂಢಿಬದ್ಧತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ಜನಾಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಎಳೆಯ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರೈಸಿದಲ್ಲಿ, ಸಮಾನತೆ - ಶೋಷಣಾರಾಹಿತತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

- 'ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ' ಹಾಗೂ 'ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ' ಎಂಬುದು ಇದೆ.

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವ ಭಾಗಗಳು 'ಖಾಸಗಿ' ಯಾದಂತಹವು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆಯವರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಕೂಡದು. ವೈದ್ಯ ಕೂಡಾ ಸ್ತನ, ಯೋನಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ನರ್ಸ್ ಇರಬೇಕು. ಅವರ ಖಾಸಗಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ (ಕೊಠಡಿ, ಮೇಜು ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಪ್ಪಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು. ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಗದೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರೈಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ.
- ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಾಲೆ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರನನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಗು-ಪೋಷಕರು / ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡುವೆ ನಂಬಿಕಾರ್ಹವಾದ - ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

* * *

ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ (ತಾರತಮ್ಯ)

ಲಿಂಗ ಎಂಬುದು ವಿವಿಧ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ, ಗಂಡಸಾಗಲಿ ಮೂಲತಃ ತಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಏನು ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಉದಾ : ಇತರರನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಈ ಪಾತ್ರಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸಾಕ್ಷರತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಉನ್ನತವಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ, ಈ ರೀತಿಯಾದ ಅಂತಸ್ತು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಗರ್ಭದಾರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಭೇದಭಾವದಿಂದ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಪಾತ ಮತ್ತು ಶಿಶುಹತ್ಯೆಗಳಿಂದಲೇ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಹೊರೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಅನುಭವಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಭಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಲುಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡದಿರುವುದು ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಳಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರೈಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದಿರುವುದು, ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅದೃಶ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮಾನತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಶ್ರಮವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದ್ಯರು ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳು, ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನ, ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕೆಲಸದಿಂದ, ಮನೆಗೆಲಸ, ಗರ್ಭದಾರಣೆ, ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ, ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮ, ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿದು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವದರಿಂದ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವರು, ಆದರೆ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಅಧಿಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮನ್ನಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹುಡುಗಿಯರು ದುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸೌದೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೋಷಣೆ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಮನೆಗೆಲಸ, ಕುಟುಂಬದ ಪೋಷಣೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೇತನಕ್ಕಾಗಿ ಕಠಿಣ ದುಡಿಮೆ, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ನೀರು, ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯುವರು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಟ್ಟ, ಕಣಿವೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯುವುದು, ಬಹುದೊಡ್ಡದಾದ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಆರೈಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗಂಡನ ಪೋಷಣೆ, ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗೆಲಸ, ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೇತನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅನುತ್ತಾದಕ ಕೆಲಸ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ವೇತನದಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯ, ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಡಿಮೆ, ಕಠಿಣ, ವಿಷಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧ ಅನೇಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಪರಾಧಿ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಲ್ಲೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮಾನಭಂಗ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ, ವೈವಾಹಿಕ ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಬಲವಂತದ ವೇಶ್ಯವಾಡಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ದುರುಪಯೋಗ, ವಿಧವೆಯರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಬೇಡದ ಗರ್ಭ, ಬಲಾತ್ಕಾರಯುತ ಗರ್ಭಪಾತ, ಮಗುವಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಏಡ್ಸ್, ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು, ಒತ್ತಡ, ಮತ್ತು ಅತ್ಯಹತ್ಯೆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದೆ. 80% ಲೈಂಗಿಕ ಹಲ್ಲೆಗಳು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತೀರಾ ಪರಿಚಿತರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಹಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 24% ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದೌರ್ಜನ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಪಿತೃಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪುರುಷರ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ದಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸಲು ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಕ್ರಮಣದ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಹಲ್ಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆ, ಸಮ್ಮತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅಸಮ್ಮತಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದದಿದ್ದರೆ, ಬಂಜೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ದೂಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರುಷ ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದರೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಯಾರು ವಿಚಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ದುರ್ಬಳಿಕೆಯ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ, ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಅರಿವು ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ವಿರುದ್ಧ ಪುರುಷರ ಮನೋಭಾವ, ನಡತೆ, ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಇದರಿಂದ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ರವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು, ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಈ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಅದರಿಂದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ತಾರತಮ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದೆ. ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ಧರ್ಮ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ, ನ್ಯಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ. ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಬಲವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಂತರವನ್ನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

* * *

ಲಿಂಗ ವಿಷಯಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೇಳಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಆತ/ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದಂತೆ.
- ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಗಮನಕೊಡಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಿ
- ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ.
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೇಳಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಬಹಳ ಬೇಗ ಮಾತಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಮಾತನ್ನಾಡಬೇಡಿ.

ರೂಢಿಬದ್ಧತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2 ವರ್ಷ ಆಗುವ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜಾತಿ-ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 3 ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಪ್ಪು-ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, 4-6 ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಲಿಂಗಸಂಬಂಧಿತ ರೂಢಿಗತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಾತಿ, ಕುಲ ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ತಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದವರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. 10 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ದೂರದೇಶದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ರೂಢಿಬದ್ಧ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಪದಗಳ ವಿವರಣೆ

ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿತಿ
ರೂಢಿಬದ್ಧತೆ : ಜನರ ಗುಂಪೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಸರಳೀಕೃತ, ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣಗೊಂಡ ಮನೋಭಾವ ರೂಢಿಬದ್ಧತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು. ಅದು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹೀತವಾಗಿರಬಹುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಹಾಗಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಗುಂಪೇ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ.

ಜನಾಂಗ ಬೇಧ : ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೈಬಣ್ಣದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಹಕ್ಕುಳ್ಳವರು ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ. ಜನಾಂಗಬೇಧವನ್ನು 'ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ' ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಬಹುದು. (ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಾತಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಕುಲಕ್ಕಲ್ಲ)

ಲೈಂಗಿಕ ಬೇಧ : ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಲಿಂಗದಿಂದಾಗಿ ಕೆಳಹಂತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಬೇಧ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಲ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನಾದರೂ, ಆತ ವಯಸ್ಸು, ವರ್ಗ, ವೃತ್ತಿ, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಆದಾಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಮೌಲ್ಯಗಳು :

ಲಿಂಗಸಮಾನತೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆಯ ಅರಿವು : ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಪಾತ್ರ-ರೂಢಿಬದ್ಧತೆ.

ಲಿಂಗ : ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳು (ಪುರುಷತ್ವ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀತ್ವ)

ಲಿಂಗಪಾತ್ರಗಳು : ನೀನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಸಮಾಜ ಹೇಳುವ ಸಿದ್ಧಸೂತ್ರಗಳು

ಲಿಂಗ ರೂಢಿಬದ್ಧತೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಆತನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಿತ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣವೇ ಲಿಂಗ ರೂಢಿಬದ್ಧತೆ.

ಲಿಂಗ ಶೋಷಣೆ : ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಪನ್ನವೊಂದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗವನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ / ಒತ್ತಿಹೇಳಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಲಿಂಗಶೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶರ್ಟ್‌ನ್ನು , ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮಾರಲು ಮಹಿಳಾ ಮಾಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ ಹಾಗೂ ಬೇದಭಾವಗಳು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶೋಷಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಿದೆ.

* * *

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

ಈ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಸೋಂಕಿನ ರಕ್ತಪೂರಣ, ಸೋಂಕು ಇರುವ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜ್, ಬ್ಲೇಡ್, ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಇವು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮೀಪ್ಯದಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರ :

ರೋಗ	ರೋಗಲಕ್ಷಣ	ಉಪಚಾರ
ಕ್ಲಾಮೈಡಿಯಾ	ಮೂತ್ರಿಸುವಾಗ ಉರಿ, ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಸ್ರಾವ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉರಿಬೇನೆ	ಜೀವರೋಧಕಗಳು
ಹರ್ಪಿಸ್	ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹುಣ್ಣು, ಶಿಶ್ನ-ಗುದದ ಸುತ್ತ ಸಣ್ಣ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಬೊಳ್ಳೆಗಳು	ವೈರಸ್ ವಿರೋಧಕ
ವಿಡಿಹೇನು	ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ, ಶಿಶ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಚಲನೆ	ಹೇನುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮುಲಾಮು
ಲಿಂಗ ನರುಳ್ಳಿ	ಶಿಶ್ನದ ಬಾಯಿ, ಗುದ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನದ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ನೋವಿರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಪೋಡೋಫಿಲ್ಲಿನ್ ಬಳಕೆ.
ಗನೋರಿಯಾ	ಮೂತ್ರಿಸುವಾಗ ಉರಿ, ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಸ್ರಾವ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉರಿಬೇನೆ.	ಜೀವರೋಧಕಗಳು.
ಸಿಫಿಲಿಸ್	ಬಾಯಿ, ಗುದ ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ಹುಣ್ಣು, ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.	ಜೀವರೋಧಕಗಳು.
ಟ್ರಿಕೋಮೋನಿಯಾಸಿಸ್	ಹೆಂಗಸ ಯೋನಿಯಿಂದ ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಳದಿ ದ್ರವ ಸ್ರಾವ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಉರಿ	ಜೀವನಿರೋಧಕಗಳು
ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ (ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧ)	1. ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಸ್ತು, ಕೀಲುನೋವು 2. ತೀವ್ರ ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ - ಕಾಮಾಲೆ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ ಮಲ ಹಾಗೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ - ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು. 3. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ - ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು	ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವುದು ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಡಿತ, ವಾಸನೆಯುಕ್ತ / ವಾಸನಾರಹಿತ ಸ್ರಾವ, ಬೊಬ್ಬೆಗಳು, ಶಿಶ್ನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ : ಯೋನಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲದ ಸ್ರಾವಗಳು, ಜಠರದ ನೋವು, ಅನಿಯಮಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಉರಿ, ನೋವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಏಕೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಚಿಂತೆಗೆ ಅರ್ಹ ?

ಆ ರೋಗಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದವಾಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಅಂಗವಿಕಲತೆಗೆ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಜಠರಬೇನೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜ್ವರ, ಯೋನಿಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಗೆ ಗರ್ಭದಾರಣೆ, ಸತ್ತಮಗುವಿನ ಜನನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಿಕ್ಸ್‌ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಂತಹ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - ಏಡ್ಸ್

ಪರಿಚಯ : 1981ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರದ ಕಪೋರೋಸಿಸ್ ಸಾರ್ಕೋಮಾ (ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್), ನ್ಯೂಮೋಸಿಸ್ಟಿಸ್ ಕ್ಯಾರಿನಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. 1982ರಲ್ಲಿ ಅಟ್ಲಾಂಟಾದ ರೋಗನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿತು.

ಏಡ್ಸ್ ಅಂದರೆ :

A - ಆಕ್ವೈರ್ಡ್ (ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ದೋಷವಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ್ದು)

ID - ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಫಿಷಿಯೆನ್ಸಿ - ದೇಹ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗಿ, ದೇಹವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

S - ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ - ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತ ರೋಗ

1983 ರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಂಟೀನರ್ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಟ್ಟ ಹೆಸರು ಎಲ್‌ಎವಿ ಅಥವಾ ಲಿಂಫಾಡೆನೋಪತಿ ಅಸೋಸಿಯೇಟೆಡ್ ವೈರಸ್. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಗೆಲೋ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ವೈರಸ್ ಒಂದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಟ್ಟ ಹೆಸರು ಹೆಚ್.ಟಿ.ಎಲ್.ವಿ.3 (ಹ್ಯೂಮನ್ ಟಿ-ಲಿಂಫೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ವೈರಸ್) ಆ ನಂತರ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಅವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್‌ಗಳೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. 1986ರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ನಾಮಕರಣದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಿತಿ ಆ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯೂನೋ ಡಿಫಿಷಿಯೆನ್ಸಿ ವೈರಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಿತು. ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - 2 ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು.

ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು ಮೊದಲ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತ ರೋಗಿ ಉಗಾಂಡಾದಲ್ಲಿ 1965ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಎಂದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.-ಏಡ್ಸ್ ತರುಣ ಪ್ರಾಯದ ರೋಗ, ಅದರ ಕುರಿತು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯ ಮೂಲ : ಪಶುವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಕೋತಿ, ದನ, ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ತುಂಬಾ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಇದ್ದಿತ್ತು. ಈ ವೈರಸ್ ವಿಕೃತಿಗೊಂಡು (ವರ್ಣತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ) ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೋತಿಗಳಿಂದ ಈ ಕುರೂಪಿ ವೈರಸ್ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಂದು 20-30 ವರ್ಷ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು, ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಹೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಏಡ್ಸ್ : 1981 ರಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ ಮೊದಲ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನಂತರ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪ್ರಕರಣ ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ. ಅನಂತರ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಮಧುರೈ ಹಾಗೂ ಮದ್ರಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮೇ, 1986ರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅನಂತರ ನಡೆದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಕ್ರಿ.ಶ 2000ದ ಹೊತ್ತಿಗೆ

ದೇಶದಲ್ಲಿ 5 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರು ಇರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಕುರಿತು ವಿವರ : ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿ ವಿವರಗಳು ಇರುವುದು ಡಿಎನ್‌ಎಯಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿ ವಿವರಗಳು ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಒಂದು ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವವು ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಆಕೃತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಪದರವೊಂದು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಕಣಗಳು (ಗ್ಲೈಕೋಪ್ರೋಟೀನ್) ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಲೈಕೋಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು - ಜಿಪಿ 41 ಮತ್ತು ಜಿ 120 ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು-ವಿ18 ಮತ್ತು ವಿ24 ಈ ವೈರಸ್‌ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪೀಡಿತನೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ಮರುಕಳಿಸಲು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗೆ ಅಭ್ಯಾಗತ ಕೋಶವೊಂದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಾಗತ ಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇರುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯ ಎರಡು ರೀತಿಗಳು - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - 1 ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - 2 ಇವುಗಳೆರಡರ ಅನೇಕ ಉಪರೀತಿಗಳಿವೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಕೊಲ್ಲುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ದುರ್ಮಲವಾದದ್ದು, ಬಿಸಿಗೆ ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಆಮ್ಲ, ಸಾಪ್ಲಾನ್, ಬ್ಲೇಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಮದ್ಯಸಾರಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ :

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವು 3 ರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವು - ಚರ್ಮ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪದರ, ಕಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಮೇಣ, ಎರಡನೆಯದು - ಮೇದಸ್ಸು ಕೋಶಗಳು (ಟಾನ್ಸಿಲ್, ಜಠರ ಇತ್ಯಾದಿ) 3ನೇ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆ - ಸಿಡಿ 4, ಸಿಡಿ 8 ಲಿಂಫೋಸೈಟ್, ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜ್‌ಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅಂಟಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಕಾದಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅದು ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜ್ ಹಾಗೂ ಸಿಡಿ 4 ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿ 4 ಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಾವಿರಾರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೇ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಎಡ್ಸ್‌ನ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು :

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಹಂತ : ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೂ ಆತ/ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಇರುತ್ತಾನೆ/ಳಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಂಟಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ/ಳಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದು 'ಎಲಿಸಾ' ಮತ್ತು 'ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಬ್ಲಾಟ್' ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಈ ಹಂತ 6 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರಬಲ್ಲದು.

ಎಡ್ಸ್ ಹಂತ : ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರುದ್ಧ ಸೋಲುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಡೆಯಲಾರದ ಜ್ವರ, ತಲೆಲೋವು, ತೂಕ ನಾಶ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಬೇಧಿಯಿಂದ ನರಳಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಷಯ, ಹರ್ಪಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ಬರಬಹುದು, ಮೆದುಳಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಮರೆವು ರೋಗ, ಹುಚ್ಚು ಬರಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಕಾಯ್ದು, ಅವಕಾಶ ನೋಡಿ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಡ್ಸ್ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದನಂತರ, ಆತ ಕುಸಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 2 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾಯಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಎಡ್ಸ್ ಆಗಲು, ಎಡ್ಸ್ ಹಂತ ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ರೋಗಿ ಬದುಕುವ ಅವಧಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕಳಪೆಯದು. ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ದುಬಾರಿ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪತ್ತೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

1. ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪತ್ತೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಬಹುಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವಂತದ್ದು, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

2. 'ಎಲಿಸಾ' ಹಾಗೂ 'ವೆಸ್ಪರ್ನ್ ಬ್ಲಾಟ್' ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಆಂಟಿ ಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 3 ಘಂಟೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.
ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ್ದಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ 2 ವಾರದಿಂದ 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೂ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಫಲಿತಾಂಶವು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ, ಆಗಲೂ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗದೆ, ಎಲಿಸಾಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸುಳ್ಳು ಧನಾತ್ಮಕ ಎಲೀಸಾ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲೀಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕುಳ್ಳ ತಾಯಿಂದಿರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕಿರಲಿ, ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿರಲಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಎಲೀಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಅಳತೆಗೋಲು :

1. ಎಲ್ಲ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನಿಗಳು - ಸೋಂಕು ಇರುವ ರಕ್ತ , ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು.
2. a. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ.
b. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವ.
c. ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ವೇಶ್ಯೆ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ.
d. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು.
e. ಪರೀಕ್ಷಿಸದ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು
f. ಫಾಲಿಸಿಮಿಯಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು.
3. ಮೇಲಿನವರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು.
4. ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವರು.
5. ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇವರೆಲ್ಲ ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು, ಬೆವರು, ಕಣ್ಣೀರು, ಜೊಲ್ಲು ... ಮೊದಲಾದ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತ , ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುತ್ತದೆ. ಒಡೆದ ಚರ್ಮ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುತ್ತದೆ. ಒಡೆಯದ ಚರ್ಮ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರುದ್ಧದ ಶೇ. 100 ರ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಿದ್ದು , ವೈರಸ್ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಯೋನಿ, ಶಿಶ್ನದ ತೆಳುಪೊರೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲದು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಹುದಾದ 3 ದಾರಿಗಳೆಂದರೆ :

1. ಸೋಂಕಿರುವ ರಕ್ತ :
ಎ) ಸೋಂಕು ಇರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10 ರಿಂದ 15 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಈ ರೀತಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.
ಬಿ) ಸೋಂಕು ಇರುವ ಸೂಜಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನಳಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ.

2) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ : ಭಾರತದ ಬಹುಪಾಲು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣ - ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ (ವಿರೋಧ ಲಿಂಗಗಳ ನಡುವಿನ) ಒಳಹೋಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದಾದರೂ, ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಎ) ಬೇರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತ ಹುಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
 - ಬಿ) ಗುದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರ ಹರಿಯುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಹವರ್ತಿಗೆ ಹರಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಡ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
 - ಸಿ) ಮುಖ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ, ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಒಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ -

- 1) ತಾಯಿ ಮಾಸಿನಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ
- 2) ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
- 3) ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಲಾಣಿಸಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೇಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

- ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ
- ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಿಂದ
- ರಕ್ತಪೂರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇರುವ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೀಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ

- ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಲೋಟ-ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಗೃಹ, ಸ್ನಾನದಕೊಳ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ
- ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ
- ಕೀಟ, ತಿಗಣೆ, ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ
- ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನಿನ ಮೂಲಕ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?

1. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಾದ ದಾರಿ :

- ನಂಬಿಕಾರ್ಹವಾದ ಒಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕರ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ, ವೇಶ್ಯೆಯರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಕೂಡದು.
- ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗಣ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೇಡ.

- ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ, ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಯಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

2. ಸೋಂಕು ಇರುವ ರಕ್ತದ ದಾರಿ :

- ರಕ್ತ ಪೂರಣದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ, ಸೋಂಕುರಹಿತವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸಿ,
- ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಸೂಚಿ-ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ
- ಚರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ಚೂಪಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಸೋಂಕು ರಹಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕ್ಷೌರಿಕರು ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಹಾಗೂ ರೇಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.

ಮರೆಯಬೇಡಿ !!

ಒಮ್ಮೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರುದ್ಧ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಸೋಂಕಿನ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರಕ್ತಪೂರಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುವಂತದ್ದು , ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅದು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಔಷಧಿ, ಲಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಎಡ್ಸ್‌ನ ನಿರ್ವಹಣೆ :

ಜೈಡೋಮಡೀನ್-ರೆಟ್ರೋವಿರ್-ಎಜಡ್‌ಟಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ವೈರಸ್ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಡಿಡಿಎಲ್, ಡಿಡಿಎಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಎಡ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ತಡೆಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವಾದರೂ, ಅವು ದುಬಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ, ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಮೊದಲಾದ ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು , ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲದೇ, ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿಯನ್ನೂ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಗುಣವಾದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ವಂಶವಾಹಿ ಧರಪಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದ್ದು ಆ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಲಸಿಕೆಯ ಶೋಧನೆ ಏಕೆ ಆಗಿಲ್ಲ?

ವೈರಸ್‌ವೊಂದರ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಲು ಸಕ್ತಿರುವ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಕೊಡುವುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ , ಸಕ್ತಿರುವ ವೈರಸ್ ವಿಷಕರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವೈರಸ್‌ಗೆ ವಿಕೃತಗೊಂಡು ಎಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳಿಗೆ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಸಿಕೆಯ ಶೋಧನೆ ಆದರೂ, ಅದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಮೇಲೆ ಏನೇನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಎಡ್ಸ್‌ನ ನಿರ್ವಹಣೆ :

ಎಜಡ್‌ಟಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವೈರಸ್ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಉಳಿದ ದಾರಿ,

- ಎ) ಸಲಹೆ ನೀಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ - ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಾಮದಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆ.
- ಬಿ) ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ.
- ಸಿ) ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಡಿ) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ್ದರಿಂದ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇರುವವರು ಕ್ಷಯವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇ) ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದೇಹ, ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗಳು

1. ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆ ತಪ್ಪು !
ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸೋಂಕು ರಹಿತ, ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ರಕ್ತ ಚೀಲ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತ ನೀಡಬಲ್ಲ ದಾನಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?
ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಡೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತ ನೀಡುವಾತ ಸೋಂಕಿದ್ದರೂ ರಕ್ತ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತದಾನಿ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಹಣದಾಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.
3. ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲ !!
ಆತ್ಮೀಯನಾಗಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಲಿ, ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಒಳಿತು.
4. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ತುಂಬಬಹುದಲ್ಲವಾ ?
ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೂ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಾನಿಗಳಿಂದ ಸಿಡಿ4 ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಆತನ ಸಿಡಿ4 ಕೋಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬಹುದಲ್ಲವೇ ? ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಡಿ 4 ಕೋಶಗಳು ಆತನಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದಂತವು. ಸಿಡಿ4 ಕೋಶಗಳಿಗೆ 'ತನ್ನದು' ಯಾವುದು 'ಪರಕೀಯ' ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಿಡಿ 4 ಕೋಶಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು.
6. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲವೇ ?
ಇಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಅದರ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕೊಂಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕುಂಟು ಮಾಡುವಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಕೂಡಾ ಕೆಲ ಕಾಲಾನಂತರ ಒಣಗಿ ವೈರಸ್ ಸಾಯುತ್ತದೆ.
7. ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಂಡೋಮ್ ಎಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು ?
ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಬಳಸುವ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
8. ವೇಶಾವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ತಪ್ಪು !
ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ವೇಶೈಯರಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ವೇಶೈಯರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅತೀವೆಚ್ಚು ಇದೆ. ಕಾನೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ವೇಶಾವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ. ವೇಶೈಯರ ಗಿರಾಕಿಗಳಿಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಘೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಬೇಕು.
9. 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂಗಾತಿ' ಯೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ! ಹೌದು. 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ' ಎಂದರೇನು ? ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ದೂರಕ್ಕೆ ಆತ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದವ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಇರುವಾತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲದು.
10. ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
'ಎಲಿಸಾ' ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 3 ಘಂಟೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಎಲಿಸಾ' ಪರೀಕ್ಷೆಯು 'ವಿಂಡೋ' ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸೋಂಕಿದೆ ಎನ್ನುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸೋಂಕನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ 'ಎಲಿಸಾ' ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ 'ಮುಂದೆಂದೂ ಸೋಂಕು ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗಲೂ 'ಎಲಿಸಾ' ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

11. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಒಬ್ಬ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹರಡುವುದೇ ?
ಸ್ತ್ರೀಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಒಂದೋ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಮೂಲಕ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಂಪನಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬಳು ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ದಾಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.
12. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈದ್ಯನಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುವುದೇ ?
ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯನಿಗೆ, ವೈದ್ಯನಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.
13. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವಾತ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ?
ನಿಮ್ಮ ಕೈ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
14. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಈಜುಕೊಳ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ ? ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ ಈಜುಕೊಳದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇರುವ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದ್ರವ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಾಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.
15. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ ?
ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ಇರುವುದು ಮೊದಲಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
16. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತಗಲುವುದೇ ?
ಇಲ್ಲ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಗಲುವ ಸೋಂಕು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯು ಕೋತಿ ಹಾಗೂ ಮಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಗೆ ಸಮವಾದದ್ದು.
17. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಪತ್ತೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದೇ ?
ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೂಡಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಮಾಡಬೇಕು.
18. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕೆ ?
ಮದುವೆಯು ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವಂತದ್ದು. ಮೊದಲು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದವರು ಅನಂತರ ಸೋಂಕು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
19. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕೆ ?
ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಂದ ಬರುವಂತದ್ದಲ್ಲ. ಆತ/ಕೆ ಬೇಕೆಂದೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆತ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.

* * *

ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸುರಕ್ಷತೆ

ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯವಾದ ದ್ರವವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 45 ಭಾಗ ಕೋಶಗಳಿದ್ದು, ಶೇ. 55 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಇದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದ ಶೇ. 92 ಭಾಗ ನೀರು, ಉಳಿದದ್ದು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಅಂಶಗಳು. ರಕ್ತದ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ :

1. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು : ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಾರಣ. ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದ್ದು, ಅದು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪುರೈಸುವ ಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 12.5 ರಿಂದ ಶೇ. 14 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು, ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು, ನಿರಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇವೆಲ್ಲ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ.

ತಲಸೆಮಿಯಾ ಒಂದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಖಾಯಿಲೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 3-4 ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಜೀವನವಿಡೀ ರಕ್ತಪೂರಣದ ಮೂಲಕ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣ : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜಸ್ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರೆ, ಟಿ4 ಕೋಶಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರತಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರನ ಮೈಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜ್‌ಗಳು ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

3. ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳು : ಇವು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಗಾಯ ಮಾಯಲು ಅವಶ್ಯಕ.

4. ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ : ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್, ಗ್ಲೋಬುಲಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

ಹೆಮೋಫಿಲಿಯಾ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ 8 ರ ಕೊರತೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ 8ರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ರಯೋಪ್ರೆಸಿಪಿಟೇಟ್ ಅನ್ನು ರಕ್ತಪೂರಣದ ಮೂಲಕ ಪುರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಅಪಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರಣ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಪುರೈಸಿ, ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತಪೂರಣದ ಚರಿತ್ರೆ :

- 1616 : ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಡಾ. ವಿಲಿಯಂಹಾರ್ವೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.
- 1818 : ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸ್ಕ್ರೋಗತ್‌ಡಾ. ಜೇಮ್ಸ್ ಬ್ಲಂಡೆಲ್ ರಕ್ತಪೂರಣಕ್ಕೆ ಉಪಕರಣವೊಂದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದರು. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಂದ ರಕ್ತ ಪುರೈಸಿದರು. ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಿದರು.
- 1901 : ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಪೈನರ್ ಎ.ಬಿ.ಒ. ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು.
- 1914 : ಬೆಲ್ಜಿಯಂನ ಡಾ. ಹಸ್ಪಿನ್ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಹೊರಗಡೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ದ್ರಾವಣ ಬಳಸಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಶೇಖರಿಸಬಹುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.
- 1936 : ಕೆನಡಾದ ಡಾ. ನಾರ್ಮನ್ ಬೆಥುನೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ರಕ್ತನಿಧಿಯನ್ನು ಸ್ಯಾನ್‌ನಿಷ್ ನಾಗರಿಕ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಸೆಲೋನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.
- 1940 : ಡಾ. ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಪೈನರ್ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ವೈನರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ರ್ಬಿಸಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ರಕ್ತದಾನ :

ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯು ಬೇಡಿಕೆಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದು , ಜನ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪೂರಣದ ರಕ್ತದ ಏಕೈಕ ಪೂರೈಕೆದಾರ ರಕ್ತದಾನಿ. ರಕ್ತವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮೃಗಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನ ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ - ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ತಾವು ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಭಯ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳು.

ದುಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಕೊಡುವ ರಕ್ತದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಳಪೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಯಾರು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು ?

18 ರಿಂದ 60 ವಯಸ್ಸಿನ 45 ಕೆಜಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ , ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುವ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆ ಇಲ್ಲದ, ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ 3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವು 48 ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮರುದುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಒಡೆಯುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು , ಒಂದು ಬಾಟಲ್ ರಕ್ತವು 4 ರಿಂದ 5 ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು :

ರಕ್ತವನ್ನು ಎ.ಬಿ. ಒ ಮತ್ತು ಆರ್.ಹೆಚ್. ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಎ ಮತ್ತು ಬಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ರಿಸಸ್ ಕೋತಿಗಳ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಂಟಿಜನ್ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು RH '+' ಮತ್ತು ಆರ್ಹೆಚ್ '-' ಎಂದು ನಮೂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶೇ. 83 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಆರ್ಹೆಚ್. '+' ಇದೆ.

ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ

ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣದ ಮೇಲಿನ ಆಂಟಿಜನ್	ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿನ ಆಂಟಿಬಾಡಿ	ರಕ್ತದ ಗುಂಪು
ಎ	ಬಿ	ಎ
ಬಿ	ಎ	ಬಿ
ಎ ಮತ್ತು ಬಿ	ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ	ಎಬಿ
ಒ	ಎ ಮತ್ತು ಬಿ	ಒ
ಆರ್ ಹೆಚ್	ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ	ಆರ್ಹೆಚ್ '+'
ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ	ಆರ್ಹೆಚ್	ಆರ್ಹೆಚ್ '-'

ರಕ್ತ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

ವೈಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಆತನ ಗುಂಪಿನದ್ದೇ ರಕ್ತವನ್ನು 'ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ'ಯ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು. ಆತನದ್ದೇ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ 'ಒ' ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವುಳ್ಳವರು ಯಾವುದೇ ವೈಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು / ರಕ್ತ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ವೈಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ದಾನಿ'ಗಳು ಮತ್ತು 'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಹೆಚ್ '-' ರಕ್ತ ಇರುವವರು ಕಡಿಮೆ, ಅವರ ಪ್ರಮಾಣ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 15 ರಿಂದ 20 ರಷ್ಟಿರಬಹುದು.

ವೈಕ್ತಿ ತನ್ನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಇರುವ ಕೆಲವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವಂತದ್ದು.

ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಯಂದಾನಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. 1 ಮತ್ತು 2 ಇತ್ಯಾದಿ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ : ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಸತ್ತ ನಂತರ ತನ್ನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದಾನಿ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬರೆದುಕೊಡಬಹುದು.

ವೈಕ್ರಿಯೋಬ್ಬನ ತಲೆಗೆ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿ ಆತನ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡದೇ ಹೋದಾಗ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಎಂಬ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ವೈಕ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಸಾವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವೈಕ್ರಿಯೋಬ್ಬನ ನಿಧನದ ನಂತರ ಆತನ ಕಣ್ಣನ್ನು ದಾನಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಆತನ ಮಿದುಳಿನ ಸಾವಿನ ನಂತರ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇಳಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

1. ರಕ್ತವನ್ನು 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಏಕೆ ದಾನಮಾಡಬಾರದು ?
- ವೈಕ್ರಿಯ 17 ವರ್ಷವಾದಾಗ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನಿನಂತೆ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವೈಕ್ರಿಯ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.
2. 60 ವರ್ಷದ ವೈಕ್ರಿಯ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ/ಕೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದೇ ?
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ಆತ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
3. 45 ಕೆಜಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ವೈಕ್ರಿಯ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದೇ ?
- ಅದು ಸರಿಯಾದದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 1-2 ಕೆಜಿ ವೈತ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸದು. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು.
4. 100 ಮಿ.ಲಿ.ಗೆ 12.5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುವ ವೈಕ್ರಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಏಕೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು ?
100 ಮಿ.ಲಿ.ಗೆ 12.5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇರುವ ವೈಕ್ರಿಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ.
5. ರಕ್ತದಾನಗಳ ಮಧ್ಯೆ 3 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿ ಏಕೆ ?
- ಕೊಟ್ಟ ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮರುದುಂಬಲು 48 ಘಂಟೆಗಳು ಸಾಕು, ಆದರೆ ದೇಹದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಮರುದುಂಬಿಸಲು 3 ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
6. ರಕ್ತದಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುವು ?
ತೂಕ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೆಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ನಾಡಿಮಿಡಿತ.
7. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ?
- ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. 1 ಮತ್ತು 2 ಹಾಗೂ ಸಿಫಿಲಿಸ್.
8. ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ ದ್ವಯಾಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು ? ರಕ್ತವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಏಕೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ?
- ರಕ್ತವನ್ನು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ರಕ್ತಪೂರಣವಾದ ನಂತರ ಅದು ತನ್ನಂತಾನೇ ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ತುಂಬಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ, ಸಂಗ್ರಹದ ನಂತರ ರಕ್ತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

9. ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ ?

- ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ಸೂಜಿ ಹಾಗೂ ಚೀಲವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

10. ರಕ್ತನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ?

- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ 35 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತವನ್ನು ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮೂರು ದಿನ, ಕ್ರಯೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು 5 ವರ್ಷ, ಕ್ರಯೋಪ್ರೆಸಿಪಿಟೇಟ್ ಅನ್ನು 1 ವರ್ಷಕಾಲ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು 1 ವರ್ಷಕಾಲ, ಶೇಖರಿಸಬಹುದು.

11. ವಿಜ್ಞಾನದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೃತಕ ರಕ್ತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಂದರೇನು ? ಇದನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದ ಬದಲಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದೇ ?

- ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. 'ಕೃತಕ ರಕ್ತ' ಎನ್ನುವ ನಾಮಕರಣವೇ ಸರಿಯಾದದ್ದಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರಕ್ತ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತದ್ದು. ಆದರೆ ಕೃತಕ ರಕ್ತವು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಂಗಾಲದ ದ್ವಯಾಮ್ಲವನ್ನು ವಾಪಸ್ ತರಬಲ್ಲದು ಅಷ್ಟೆ. ಅದು ರಕ್ತದ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು, ಅದು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ಕೂಡ.

12. ಹೊರಗೆ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ರಕ್ತ ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ?

- ಹೆಪಾರಿನ್‌ನಂತಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೋಶವೊಂದು ಹರಿದಾಗ, ರಕ್ತ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್, ಪೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬಲೆಯನ್ನು ನೇಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

* * *

ಪದಾರ್ಥಗಳ ದುರುಪಯೋಗ

ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗ / ದುರುಪಯೋಗ

ಔಷಧ ಎಂದರೇನು ?

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಹಾಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೇ ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕ ಸ್ಥಿತಿ) ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಔಷಧ ಎನ್ನಬಹುದು. ಔಷಧವನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು, ತಡೆಯಲು ಇಲ್ಲವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಔಷಧ ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಲ್ಲದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಆಗ್ಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವುಂಟು ಮಾಡಲು ಬಳಸಿದಾಗ ಅದು 'ಔಷಧದ ದುರ್ಬಳಕೆ' ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನಾದರೂ ದುರ್ಬಳಸಬಹುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗವಿರುವ ಔಷಧವನ್ನೂ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಔಷಧದ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ಔಷಧ ವ್ಯಸನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಔಷಧವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿತೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧಿ, ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಧೀನತೆ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಔಷಧಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಲಾರೆ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕ ಅಧೀನತೆ ಬೆಳೆಯಿತೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಔಷಧ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಔಷಧವೊಂದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತತ್ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ, ಔಷಧದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದೇಹ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಳಸಿದ ಔಷಧದ ವಿಧ, ಪ್ರಮಾಣ, ಬಳಸಿದ ಅವಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರೆ ಲಕ್ಷಣ ತೀವ್ರತೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಉಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವ್ಯಸನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ದಾರಿ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಉಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಪದಾರ್ಥ ದುರುಪಯೋಗದ ಕಾರಣಗಳು :

ಹದಿವಯಸ್ಕರ ಕುಡಿತದ ಮತ್ತು ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ವ್ಯಸನ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಯುವಜನರು ಮದ್ಯಸಾರ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

- ಸಮಾನವಯಸ್ಕರಂತೆ ತಾನು ಇರಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ. ಸಮಾನ ವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು.
- ಮತ್ತಕಾರ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಕುತೂಹಲ.
- ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬೇಸರದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನ.
- ಪೋಷಕರ ವಿರುದ್ಧ ಬಂಡಾಯ ಅಥವಾ ತಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ.
- ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು.
- ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು.
- ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಲು.

- ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಧರಿಸಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯಲು.
- ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು (ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮದುವೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ) ನಿರ್ವಹಿಸಲು.
- ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು.
- ಮತ್ತಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಸಾರದ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆ.

ಬಳಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ :

ವಸ್ತುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಬಹುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಪಾಲು ಜನ ತಾವು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೀರಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಸಾರಸೇವನೆ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

1. ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವಲಂಬನೆ
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಒಡೆದ ಮದುವೆ, ಸಾಲ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರ
3. ಕುಡಿದ ಮುಂದಿನ ದಿನ ಮತ್ತು ಇಳಿಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆಗುವ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬದಲಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ನಷ್ಟ, ಅಪಘಾತದ ಸಂಭವ.
4. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಸನಿ ಮುಂದಿನ ಕುಡಿತ, ಮುಂದಿನ ಡೋಸ್ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅತೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
5. ಕಾನೂನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ಕಳ್ಳತನ, ಮೋಸ, ವಾಹನ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಅವಘಡಗಳು
6. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯತ್ನ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹೆದರಿಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬವು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಾಚಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆತನ ಕುಟುಂಬವು ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯಸನಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಹಿಂಸೆಗಳಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜಗಳ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅವಮಾನ, ನಾಚಿಕೆ, ಆತ್ಮಗೌರವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವು ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅಪಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವಲ್ಲದೆ, ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಗತಿಗಳು : (ಸಂತ ಜಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಆಧರಿಸಿದೆ.)

- ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಕಾರಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.
- ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಗಾಂಜಾ-ಚರಸ್ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ.
- ಗಾಂಜಾ-ಚರಸ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಡ್ರಗ್‌ಗಳು, ಆ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತಕಾರಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ.
- ವ್ಯಸನಿಗಳು 21 ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗಿನ ವಯೋಮಾನದವರು.
- ಮದ್ಯ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವವರು ಗಂಡಸರು.
- ಮತ್ತಕಾರಗಳ ಬಳಕೆಯು ವಿದ್ಯಾವಂತ - ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ.
- ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಿಂದ ಬಂದವರು. ಶ್ರೀಮಂತರು ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

- ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 87 ರಷ್ಟು ಜನ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು. ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆ, ಪೋಷಕರ ಬದಲು ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣಕುಟುಂಬಗಳಿಂದ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮರೆಯಬೇಡಿ !

ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವು - ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮತ್ತಕಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಪ್ರಮಾಣ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೇನು ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದ, ವ್ಯಸನಿ ಇದ್ದ ಪರಿಸರ, ಆತನ ಜೊತೆಗಾರರು ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.

ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುವ ಮಾತುಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟ . ಆತ ಮತ್ತಕಾರಕಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಲ್ಲ. ದೇಹದಾಡ್ಯತೆ, ಲಿಂಗ, ಮಾನಸಿಕ - ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ - ಇವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲವು.

ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಜಾಗತಿಕ ಸತ್ಯ ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ.

ದುರ್ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳು 5 ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

1. ಅಫೀಮಿನಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಅಫೀಮಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳು.
2. ಗಾಂಜಾ, ಹಶೀಷ್ ಮತ್ತು ಭಂಗಿ
3. ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು.
4. ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು
5. ಭ್ರಮೆಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲ, ನಾವು ಕಾಣುವ ಕೇಳುವ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನೇ ತಿರುಚಿಬಿಡಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು.

ಮತ್ತಕಾರಕವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಮತ್ತಕಾರಕವನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಹಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವನು, ದೊಡ್ಡವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಉಳಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ

- ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಟಕ್ಕನೆ, ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- ಓದು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಕುಸಿತ.
- ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ.
- ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತ.
- ಶಾಲೆ / ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಿ.
- ತೊದಲು, ಗೊಂದಲ ಮನಸ್ಥಿತಿ.
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ.
- ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕಳ್ಳತನ.
- ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಬಯಸುವುದು.
- ಸೂಜಿ, ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು , ವಿಚಿತ್ರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.

- ಬಾಹ್ಯ ಚಹರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ / ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡರೂ, ಅದಕ್ಕಿರುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳು ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ :

ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವು ಮೆದುಳಿನ ಯೋಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಮನಕಾರಿ ಮತ್ತಕಾರಕ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕುಡಿದಾಗ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಆತನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗೋಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿದ ಮದ್ಯವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವು ಇಂಗಾಲದ ದ್ವಯಾಮ್ಲ, ನೀರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗವು ಉಸಿರು, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅದರ ಮೊದಲ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ.

- ಮೊದಲಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆತ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಏರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ, ತೂರಾಡುತ್ತಾನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ
- ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾನೆ.
- ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದವನಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಕುಡಿತದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಮದ್ಯಪಾನವು ಆರೋಗ್ಯ, ವೃತ್ತಿ , ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು : ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಆಘಾತವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮದ್ಯದ ಬಳಕೆಯು ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಹೊಟ್ಟೆ - ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

- ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ವಿಫಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಕಕ್ಕುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೇದೋಜರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.
- ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ನೆನಪು ಮಾಸುತ್ತದೆ, ಮಾತು-ಕ್ರಿಯೆ ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ತತ್ಕ್ಷಣ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಲ್ಲದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಕಾಲು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮವು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಖಿನ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮದ್ಯಪಾನವು ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇರುವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ, ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

ಯಾರು ಕುಡುಕ ? - ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತವು ನಿರಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದ್ದರೂ ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವವರೇ ಕುಡುಕ.

ಈ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಕುಡಿತವು ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾಗುವ ಸಾವಿಗೆ, ಶೇ. 66 ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಕೊಲೆಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಪಾದಚಾರಿ ಸಂಚಾರ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 33 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 33 ರಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ, ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 19 ರಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು :

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯಲ್ಲದೇ, ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ ಹಾನಿಕರ. 400 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯು 20 ನೇ ಶತಮಾನದ ಮುಖ್ಯ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಿಡುಗಾಗಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೃತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ಸಾವು ಇವೆರಡರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಧೂಮಪಾನ. ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಶ್ಯದ ಬಳಕೆ, ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಇವು ಬಾಯಿ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ದುರಂತ :

ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ನಡುವೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿವೆ. ಸಿಗರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ : ತೀವ್ರ ವಿಷಕಾರಿ ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ ಆದ ಇದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ : ಗಾಳಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಾಗಣೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲ-ಜಲಜನಕದ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಟಾರ್, ಫೀನಾಲ್, ಕ್ರಿಸಾಲ್, ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಸಮೈನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರಾಜಿನ್ ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಸ್ತು	ಪರಿಣಾಮ
ನಿಕೋಟಿನ್	ಉತ್ತೇಜಕಾರಿ
ಟಾರ್	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ
ಪೀನಾಲ್ / ಕ್ರಿಸಾಲ್	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಹೈಡ್ರಾಜಿನ್ / ತವರ / ನೈಟ್ರೋಸಮೈನ್	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣ
ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್	ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಗಣೆ/ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ

ಔಷಧ	ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅವಧಿ	ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ	ಅವಘಟನೆಗಳು
ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಆನಾಲ್ಜಿನ್, ಕ್ರೋಸಿನ್ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್	ನೋವು ನಿವಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ	ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ದುರ್ಬಳಸುವವನ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ	ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತದಿಂದಾಗಿ ವಿಫಲತೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ವೈಫಲ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಳ.
ಬಾರ್ಬಿಟುರೇಟ್‌ಗಳು ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗಳು, ಬಾರ್ಬ್‌ಗಳು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಪಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ	ಆರಾಮವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮಾತನ್ನಾಡುವುದು, ಗನಮಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ 3 ರಿಂದ 6 ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.	ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕೃಬ್ಧರನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.	ಗೊಂದಲ, ಅಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸಾವು. ಅವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚು
ಹೆರಾಯಿನ್, ಅಫೀಮು ಜಂಕ್, ಡೋಪ್ ವೈಟ್ ಪೌಡರ್	ಬೆಚ್ಚನಾಗುತ್ತದೆ, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮಾರ್ಫಿನ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಅನೇಕ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮ ಇರಬಲ್ಲದು	ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ, ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಬೆವರು,	ತೀವ್ರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಫಿನ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೇವನೆ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ನೋವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ನಡುಕ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮೂಳೆನೋವು ತಿಂಗಳುಕಾಲ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.
ಮೆಥಡೋನ್ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತಕಾರಕ	ಬೇರೆ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳಂತೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅಫೀಮಿನ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲಿನ ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಲ್ಲದು. 24-36 ಗಂಟೆ ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆ.	ಬಾಯಿಮೂಲಕ, ಇಲ್ಲವೇ ಮೂಳೆ ಮೂಲಕ. ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸುವವ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.	ದೈಹಿಕ / ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಧಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ಮಾಸಿಕ ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅನಿಯತತೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಕೊಕ್ಸೈನ್ - ಕೋಕ್, ಸ್ಕೋ, ಚಾರ್ಲಿ, ಕ್ರಾಕ್ಸ್	ತಾನು ಬಲಿಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಕಾಲ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಾನೆ. 15 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.	ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ, ಮೂಸುವುದರ ಮೂಲಕ	ಮೂಗಿನ ನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಊಟ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಚರ್ಮದಡಿ ಏನೋ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ಮೆದುಳಿನ ದೋಷ.

ಬಿಷದ್	ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅವಧಿ	ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ	ಅವಘಡಗಳು
<p>ಆಂಫಿಟಮೈನ್ಸ್ ಡೆಕ್ಸಿಡ್ರೀನ್, ಬೆಂಜಿಡ್ರೀನ್- ಸ್ಪೀಡ್, ಜಾಲಿಬೀನ್ ಸ್ಪೀಟ್, ಪರ್ಪಲ್ ಹಾಟ್ಸ್</p>	<p>ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಭಾವನೆ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಭಯ ಕೆಲವು ದಿನ ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವು, ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ</p>	<p>ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೂದುಬಣ್ಣದ ಪುಡಿ, ನುಂಗುವುದು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಮೂಸುವುದರ ಮೂಲಕ</p>	<p>ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ, ತೀವ್ರ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ</p>
<p>ಕೆಫೀನ್ ಕಾಫೀ, ಟೀ, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಲಘು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೆಲವು ತಲೆನೋವಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳು</p>	<p>ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ನಡುಕ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಭಾವನೆ ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.</p>	<p>ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಲಾ - ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ</p>	<p>ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೆಟ್ಟ ತಲೆನೋವು, ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.</p>
<p>ಮೆಥಾಕಿಲೋನ್ ಮಾಂಡ್ರಾಕ್ಸ್ (ಎಂಎಕ್ಸ್)</p>	<p>ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಆರಾಮ, ನಿದ್ರೆ ಸೋಮಾರಿತನ, ಸುಡುವ ಭಾವನೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ, ಆತಂಕ ಪರಿಣಾಮ 2-4 ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.</p>	<p>ಮಾತ್ರೆಗಳು</p>	<p>ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆ, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಗೊಂದಲ, ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿಮಿತತೆ, ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.</p>
<p>ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ವಿಲೈಸರ್‌ಗಳು ವೇಲಿಯಂ, ಲಿಬ್ರಿಯಂ ಎಟಿವಾನ್</p>	<p>ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಪರಿಣಾಮವು 3-6 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.</p>	<p>ಬಣ್ಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳು / ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳು</p>	<p>ತೀವ್ರ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆ ನೋವು, ಉದ್ದೇಗ, ನಡುಕ ಬರುತ್ತದೆ.</p>
<p>ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. - ಆಸಿಡಿ, ಬಿಗ್‌ಡಿ, ಬ್ಲೂಚಿಯರ್, ಹಾಕ್</p>	<p>ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು 2-6 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಸ್ಥೆಗೆ 12 ಘಂಟೆ ನಂತರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.</p>	<p>ದ್ರವ, ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಗದ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಘನದ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಬಳಕೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.</p>	<p>ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನನ್ನೇ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭ್ರಮಾತ್ಮಕತೆ.</p>

ಔಷಧ	ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅವಧಿ	ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ	ಅವಘಟನೆಗಳು
ಮಾರಿಬುವಾನಾ - ಡೋಪ್ ಬ್ಲೋ, ವೀಡ್, ಸ್ಮೋಕ್, ಪಾಟ್, ಗ್ರಾಸ್, ಜಾಯಿಂಟ್ ರೀಫರ್	ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಾಮ, ನಗು, ಆತೀ ಮಾತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಮರೆಗುಳಿತನ. ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ತನಕ ಪರಿಣಾಮ ಇರಬಲ್ಲದು	ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿ ಸೇದುತ್ತಾರೆ, ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು.	ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇದಿದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಮಾಡಬಲ್ಲದು.
ಮದ್ಯ : ವಿಸ್ಕಿ, ಜಿನ್, ವೋಡ್ಕಾ ರಮ್, ಬಿಯರ್, ಸೇಂದಿ	ಸಣ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ - ಆತೀಮಾತು, ಆರಾಮ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ - ತೊದಲು, ಶೂರಾಟ ನಿದ್ರೆ, ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.	ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ	ಮಿದುಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿತದಿಂದ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ಸಾವು. ಕುಡಿತ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ, ನಡುಕ, ಸಾವು.
ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು : ಸಿಗರೇಟ್ ಬೀಡಿ, ನಶ್, ಎಲೆ ಆಡಿಕೆ	ಟಾರ್ ಮತ್ತು ನಿಕೋಟಿನ್ ಇದ್ದು, ಇಂಗಾಲದ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ / ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳ. ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದು, ಆರಾಮದ ಭಾವನೆ ಪರಿಣಾಮದ ಅವಧಿ 10 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷ.	ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ	ಮಿದುಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಹೃದಯರೋಗ, ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಬಿಡುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
ಸಾವಯಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅಂಟು, ಏರೋಸಾಲ್, ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣ ತೆಗೆಯುವ ದ್ರಾವಣ, ಲಘು ಇಂಧನಗಳು	ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತೇಲಿದ ಭಾವನೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಸಾವು. ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.	ಮೂಸುವುದರ ಮೂಲಕ	ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ತಂಪಾದ ಅನಿಲಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಸಂಗತಿಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ :

ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗ ಕುರಿತಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ 376ನೇ ವಿಭಾಗದಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ 377 ನೇ ವಿಭಾಗದಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೆಂಗಸಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಂದರೆ ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಯ ವಿರುದ್ಧ, ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ. ಇಲ್ಲವೇ ಸಾವಿನ ಭಯ ಹೇರಿ ಆಕೆಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಆಕೆಯೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಭೋಗ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಕರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗವೇ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಕಾನೂನುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ದುರುಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಎನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - ಏಡ್ಸ್

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. - ಏಡ್ಸ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಅದ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಣಾಮವು ಸಮಾಜ ಹೇರುವ ನಿಷೇಧ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬರುವಂತದ್ದು. ಅದು ಕೇವಲ ನಡವಳಿಕೆಯ ದೋಷ, ಬರಿಯ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಸುಶ್ರೀ ಬಚ್ಚಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಏಡ್ಸ್ ತೀವ್ರ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಮದುವೆ ಕೂಡಾ ಅವಘಡ ತರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲಸದ ಸಮಯ, ಸಾವು, ನಿಶ್ಚಿತಿಯನ್ನು ತರಬಹುದು, ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ತಲೆಮಾರೊಂದನ್ನು ಒರೆಸಿಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ'.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.-ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಕಾನೂನುಗಳು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲ ಮಗ್ಗಲನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇರಬಹುದಾದ ಹಲವು ದಾರಿಗಳು ಇವೆ.

ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಬಲಾತ್ಕಾರದ, ಒಪ್ಪದವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಾವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧವನ್ನು ಬಳಸುವವರು, ಸೆಕ್ಸ್ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅನ್ಯಾಯಕರ ಹಾಗೂ ಬೇಧಭಾವ ನೀತಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಗೋವಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವಾಕಾಯ್ದೆಯ ತಿದ್ದುಪಡಿಯು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. '+' ಇದ್ದ ಡೊಮಿನಿಕ್ ಡಿಸೋಜಾ ರವರ ಬಂಧನ ಹಾಗೂ ಜೇಲುವಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಕಾನೂನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಅವರನ್ನು ಕೊನೆಗೆ ಬಂದಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಣಿಜ್ಯಕಾಮ; ಸಲಿಂಗಕಾಮವೇ ಮೊದಲಾದ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ಪಕ್ಷಪಾತಿಯಲ್ಲದ, ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ತುತ್ತಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕಾನೂನಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಮಾದರಿ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ.-ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತ ಕಾನೂನುಗಳು ಇರದಿದ್ದರೂ, ಕೆಳಗಿನ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಆಗತ್ಯಬಂದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ :

1. ಸಂವಿಧಾನದ 14, 15, 16, 19 ಮತ್ತು 21ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದ : ಇವು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಸಮಾನತೆ, ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಬೇಧಭಾವಗಳ ನಿಷೇಧ ಮೊದಲಾದದ್ದನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಇವೆ.
- ಪರಿಚ್ಛೇದ 38, 39, 41, 42 ಮತ್ತು 47 : ಇವುಗಳು ರಾಜ್ಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ತತ್ವಗಳಾಗಿದ್ದು ಜನಕಲ್ಯಾಣದ ಉತ್ತೇಜನ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯೆ, ಮೂಲಭೂತ ಬದುಕುವ ಸೌಲಭ್ಯ, ಉದ್ಯೋಗ ಪೂರೈಸುವ ಕುರಿತಾಗಿ ಇರುವಂತದ್ದು.
2. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದೆ, ಸೋಂಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾಯ್ದೆ ಇತ್ಯಾದಿ
3. ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸುಂಕ ಕಾಯಿದೆ, ನ್ಯಾಯಾಂಗದ ಆದೇಶಗಳ ಕುರಿತ ಕಾನೂನುಗಳು - ನಿಯಂತ್ರಣಗಳು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಕಾನೂನು :

1. ತನಗಿರುವ ಸೋಂಕನ್ನು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಹರಡುವವರನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶಿಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
2. ಇಸ್ತಿಹಾರುಗಳು.
 - ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಇಸ್ತಿಹಾರಿನ ಮೂಲಕ ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾಯಿದೆ ಒಂದೇ ಒಂದು. ಅದು ಗೋವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದೆ.
 - ಮುನ್ಸಿಪಾಲಿಟಿ ಕಾಯ್ದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ / ಆತನಿಗೆ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
 - ಎಚ್.ಐ.ವಿ. / ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಶೇಖರಣೆಗಾಗಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸವೇ ಮೊದಲಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಾರದು.
3. ಪರೀಕ್ಷೆ - ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಪ್ಪಿದ ನಂತರವೇ ಆತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ-ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಸಲಹಾ ಸೇವೆ ನೀಡಬೇಕು.
4. ರಹಸ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿತನದ ಹಕ್ಕು - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಯ ರಹಸ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯ್ದೆಗಳಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿ ಪೂರೈಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು.
5. ಸಂಗಾತಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವುದು : ರೋಗಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯ ಆತನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳಬಾರದು, ಆದರೆ ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು.
6. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೇಧಭಾವ : ಬಹುಪಾಲು ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ - ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲಸಗಾರರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಸೋಂಕಿರುವವರನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ.-ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ದಾಡ್ಯತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವಾಗ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಗಲ್ಫ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೇನೆಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೈಹಿಕ ಧಾಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಮುಂಬೈನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸರ್ಕಾರದ ಇಲಾಖೆಗಳು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತನಿಗೆ ಬೇಧಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.
7. ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲ.

ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪಿನಂತೆ (ಪರಮಾನಂದ ಕಥಾರಿಯಾ ಈ/ಇ ಭಾರತದ ಸರ್ಕಾರ) ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೇಬೇಕಾದ್ದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ.
8. ರಕ್ತನಿಧಿ : ಎಲ್ಲ ರಕ್ತನಿಧಿಗಳೂ ಮಾರುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರತಿಘಟಕಕ್ಕೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. 1 ಮತ್ತು 2 ರ ಸೋಂಕಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ ರಕ್ತನಿಧಿಗಳು ಮಾತ್ರ ರಕ್ತಸಂಗ್ರಹ, ರಕ್ತ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕುರಿತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

9. ಮದುವೆ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದನ : ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲ.

10. ಜೀವವಿಮೆ : ಯಾವುದೇ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತನಿಗೂ ಜೀವವಿಮೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು.

ಸಲಿಂಗಕಾಮ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು : ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು 377ನೇ ವಿಭಾಗ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಪರಾಧ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಪರಾಧ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದೆ. ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ವಿರುದ್ಧ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸಂಬೋಗ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಜೀವಾವಧಿ ಸೆರೆವಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ದಂಡ ಅಥವಾ ದಂಡವಿಲ್ಲದೇ 10 ವರ್ಷ ಸೆರೆವಾಸ ವಿಧಿಸಬಹುದು.

ವೇಶ್ಯೆಯರು ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು : 1956ರ ಅನೈತಿಕ ವ್ಯವಹಾರ (ತಡೆ) ಕಾನೂನು ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುವುದು, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಗಳೆಡೆಯುವುದು, ವೇಶ್ಯಾಕಗೃಹವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯತಯ ಆದಾಯದಿಂದ ಬದುಕುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಬಹುದಾದ ಅಪರಾಧಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮತ್ತಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು :

1985ರ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಕಾಯ್ದೆಯು ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಹೊಂದಿರುವುದು, ಸಾಗಾಣಿಕೆ, ಶೇಖರಣೆ, ಬಳಕೆ, ಆಮದು-ರಫ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕಾಯಿದೆ :

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಯನ್ನು ಹರಡಿ ಅದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಾಯಿಸಿದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೊಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ಐಪಿಸಿಯ ವಿಭಾಗ 302) ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಏಟು ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ (ವಿಭಾಗ 323) ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಯನ್ನು ಹರಡಿದ್ದಲ್ಲಿ 304 ಎ, 336, 338 ವಿಭಾಗದಡಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕಾಯ್ದೆಯ 133ನೇ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಕಾರ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. :

ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ವಿಧಾನಗಳು ಎಚ್.ಐ.ವಿ.-ಎಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇಡೀ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ :

1. ಏಕವಿವಾಹ ಹಾಗೂನಿಷ್ಠೆ
2. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ
3. ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಚರರ ಸಂಖ್ಯೆನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳೂ ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮಾತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ.

* * *

ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವೆಂದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಸವಾಲು-ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಡುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನ, ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು - 'ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು' ನಿಜವಾದ ಬಲವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ.

ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ :

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಬಲದ ಮೊತ್ತವೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಂಬುದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕಾದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆತನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಳಿದು ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ : ಇತರರೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಅವರು -

ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ದೃಢ ಮನಸ್ಕರು, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಬಲ್ಲರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವುಳ್ಳವರು, ಸಮುದಾಯದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಲಾರರು.

ತಾನು ಒಂಟಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾರರು, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಕಾರಕಗಳ ದಾಸರಾಗಬಲ್ಲರು.

ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಅಂಶಗಳು :

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದುಬರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಅದು ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ.

1. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ - ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು, ಸೋಲು, ನಮಗೆದುರಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ.
2. ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.
3. ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ನೋಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನಾವು ನಂಬುವ ರೀತಿ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ v/s ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮತ್ತಕಾರಕ ಶಿಕ್ಷಣ

- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಹೆಚ್ಚಳ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಂಗ.
- ಆರೋಗ್ಯ, ಪದಾರ್ಥ ದುರುಪಯೋಗ ಇವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರದೇಶ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಳ

- ಯಶಸ್ಸಿನ ಚರಿತ್ರೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಅರಿವುಳ್ಳ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಗೌರವ, ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹತೆ ಲಭಿಸಿದಲ್ಲಿ
 - ಶಾಲೆಯ/ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಯ ನೈತಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ,
 - ಶಿಕ್ಷಕ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧದಿಂದ,
 - ಕೆಲವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ, ಗುಂಪು ಕೆಲಸ, ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ, ಇತ್ಯಾದಿ
 - ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಕೆಳಕಂಡ ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ - ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ, ಸ್ವಯಂಗುಣ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಿಂದು - ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಅದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎನ್ನುವ, ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳುವಂತವು.

ಸ್ವಯಂ ಶಕ್ತಿ - ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆ, ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ತಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಾವು ಯಾವ ದಾರಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಯುವಕರಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯುವಜನ ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ಮತ್ತಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡ.

ಸಮವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮನಸ್ಥೈರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಮವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು.

ಯುವಜನರಿಗೆ ಜನ ತಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರಬೇಕು, ತಾವು ಪ್ರಬುದ್ಧರಂತೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕು, ತಮಾಷೆಯಿಂದರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಂಬಲವಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ್ದರೆ, ಆತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡಗಳೇನು, ಅವರ ಆಶೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರೈಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯುವಕರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಬಿಟ್ಟು, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಸಮೂಹ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಲ್ಲರು.

ವಿಶ್ವಾಸಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ : ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅಧಿಕಾರಿಯುತವಾಗಿ, ಬೇರೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ದೃಢತೆ.

ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಬಲ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರದೆ ನೀನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಯೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂವಹಿಸುವ ಕಲೆ. ದೃಢತೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಅಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಭಾವನೆಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಭರವಸೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಢತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಆತನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ.

‘ದೃಢತೆ’ ಎಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ನೀನು ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ನಾವೆಲ್ಲ 3 ವಿಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ)

ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸದಿರಲು ಇರಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳು :

- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ - ತಿರಸ್ಕೃತನಾದೇನೆಂಬ ಭಯ
- ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ - ನ್ಯೂನತೆ

ತಟಸ್ಥ - ಆಕ್ರಮಣಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಸಬೇಕಾದ ದೃಢ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಗಳು

ಕ್ರಿಯೆ : ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕೂಡಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆಟ್ಟು ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

- ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ - ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನ್ನಾಡುವುದು.
- ನೇರವಾದ, ಸೌಕರ್ಯದ ದೇಹಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ‘ಮುಖ’ದ ಮೂಲಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
- ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೈಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ :

- ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.
- ಬೇರೆಯವರು ನಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.
- ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ‘ನಾನು’ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.

ನಾವು ಹೇಗೆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?

ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಢತೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿಯ ಗುರಿ -

1. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೇನು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳಲು, ಹೇಳಲು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ತಟಸ್ಥತೆ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೃಢ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಹೌದು’ ಎನ್ನಬೇಕೋ, ‘ಇಲ್ಲ’ ಎನ್ನಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ‘ದೃಢತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ’ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆತ ದೃಢ ಉತ್ತರ ನೀಡಬಲ್ಲ. ಭಾವನೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮವು ಗಂಭೀರವಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

	ತಟಸ್ಥ	ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲ	ದೃಢತೆ
ನಡವಳಿಕೆ	ತನ್ನ ಹಕ್ಕಿನ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ	ತನ್ನ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಾನೆ.	ಬೇರೆಯವರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೆ ತನ್ನ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
	ತನ್ನ ಭಾವನೆ, ಆಗತ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ	ಬೇರೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಆಗತ್ಯ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ, ತಾನು ಹೇಳಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.	ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಆಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ, ಸಮತವಾಗುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.
ಮನೋವೃತ್ತಿ		ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಆಗತ್ಯಗಳು ಬೇರೆಯವರದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಕೊಡಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಹು ಪಾಲು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.	ನಾನು ಕ್ಷೇಮ, ನೀನೂ ಕ್ಷೇಮ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅವನದೇ ಆದ ಆಗತ್ಯಗಳಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನದ್ದೇ ಆದ ಹಕ್ಕಿದೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಹಕ್ಕುಗಳಿವೆ.
ಭಾವನೆಗಳು	ತಾನು ಅಸಹಾಯ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ.	ತಾನು ಗೆದ್ದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಋಷಿ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನನ್ನೇ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ.	ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ, ಬೇರೆಯವರು ತನ್ನನ್ನು ಮನ್ನಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಗುರಿ	ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸಂತುಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದು.	ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕು. ಗೆಲುವು ಅನೇಕ ಪತನದ ನಂತರ ಬಂದರೂ ಸರಿಯೇ.	ತನ್ನ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ :

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪರಿಹಾರಗಳು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪರಿಹಾರಗಳು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೋವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅರ್ಥೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ / ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆ, ಸಮಾನವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡ, ಮಾಧ್ಯಮ ಇವೆಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು

1. ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೇಕುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು
2. ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆ ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇರುವಂತವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲದೇ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು :

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ -

- ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು.
- ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಎಲ್ಲ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡಿ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದನ್ನು ಆರಿಸುವುದು.
- ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು.

ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ

- ಅನುಭೂತಿ - ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ಹೊರತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಕರುಣೆಯಲ್ಲ.
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು - ಒತ್ತಡದ ಮೂಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ : ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು, 'ಹೌದು' 'ಮುಂದುವರಿಸು' ಇತ್ಯಾದಿ ಉದ್ಗಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ, ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಮುಖಭಾವ, ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಮೌನದ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದು. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು, ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಇವು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.
- ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು : ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ನೀವು,
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು.
- ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.
- ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಲು ಮಾತನ್ನು ತುಂಡರಿಸಬೇಡಿ.

- ಹೊರಗಿನ ಗಲಾಟೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಮೌನದೊಟ್ಟಿಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೇಳಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಆತ/ಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದಂತೆ.
- ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಗಮನಕೊಡಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಾಗಿರಿ
- ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಿ.
- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೇಳಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಬಹಳ ಬೇಗ ಮಾತಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಮಾತನ್ನಾಡಬೇಡಿ.

* * *

